

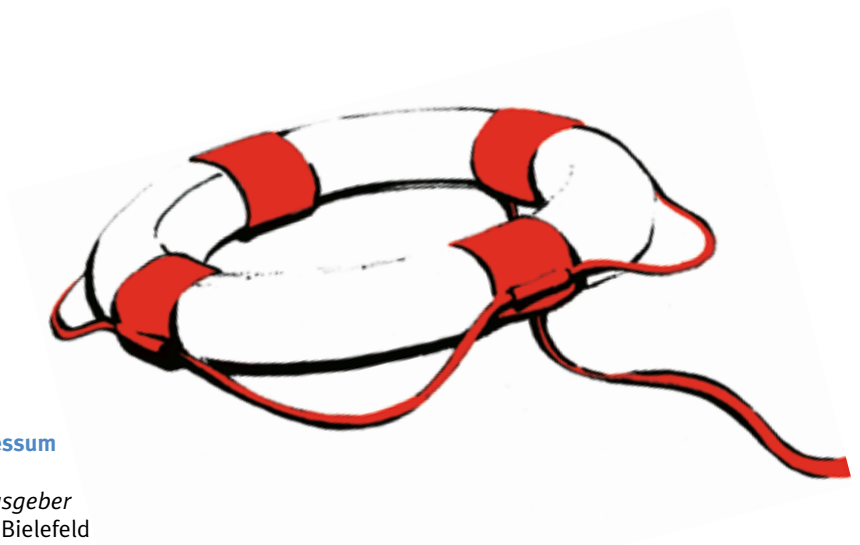
# Bielefeld

Hilfe bei  
psychischen Krisen

## Wegweiser



Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt  
Amt für soziale Leistungen - Sozialamt -



## Impressum

### *Herausgeber*

Stadt Bielefeld

Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt  
und Amt für soziale Leistungen - Sozialamt -

### *Verantwortlich für den Inhalt*

Dr. Ruth Delius, Susanne Schulz

### *Redaktion*

Ulrich Fecke, Jörg Kolkmann

### *Stand*

September 2012

# Wegweiser

## Zu diesem Wegweiser

Schwierige Lebenssituationen gehören zum Leben. Menschen können in eine psychische (Lebens-)Krise geraten, wenn sie mit Umbrüchen, Veränderungen und außerordentlichen hohen Belastungen überfordert sind. Damit es nicht zu einer Verschlimmerung der Situation kommt ist es wichtig, sich **möglichst schnell Hilfe** zu holen.

Gerade zu Beginn, wenn erst wenigen Menschen aus dem unmittelbaren Umfeld etwas auffällt, ist es notwendig, rechtzeitig professionelle und ärztliche Hilfe hinzuzuziehen.

Dieser Wegweiser richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Bielefeld, an Familienangehörige oder Nachbarn, Kollegen und Freunde, die Kontakt zu Menschen haben, die in eine Krise geraten sind. Natürlich richtet er sich auch an die Menschen, die von einer psychischen Krise persönlich betroffen sind.

In der Stadt Bielefeld gibt es **vielfältige Angebote und Hilfen**, die auf unterschiedliche Problembereiche spezialisiert sind und überwiegend kostenlose Unterstützung anbieten. Grundsätzlich unterliegen diese Angebote der Schweigepflicht. Je nach Angebot können Ihre Fragen auch anonym besprochen werden.

Im Folgenden verdeutlichen **sieben verschiedene Fallbeispiele** die möglichen Umstände einer psychosozialen bzw. psychischen Krise. Im Anschluss an jedes Fallbeispiel finden Sie in einer Kurzfassung die professionellen Dienste und Einrichtungen, an die Sie sich mit Ihrem Anliegen wenden können. Im Anhang erhalten Sie in alphabetischer Reihenfolge umfangreiche Informationen zu diesen Einrichtungen (Anschrift, Telefon, Internet- und E-Mail Adressen, Sprech- und Erreichbarkeitszeiten usw.)!

Inhaltsverzeichnis Seite

**Zu diesem Wegweiser..... 3**

**1. Fallbeispiel ..... 6**



**Hilfe bei einer  
psychosozialen Lebenskrise**

Was können Sie tun?  
Hier erhalten Sie Hilfe!

**2. Fallbeispiel ..... 8**



**Hilfe bei einer  
Lebenskrise im Alter**

Was können Sie tun?  
Hier erhalten Sie Hilfe!

**3. Fallbeispiel ..... 10**



**Hilfe bei einer  
Suchterkrankung**

Was können Sie tun?  
Hier erhalten Sie Hilfe!

**4. Fallbeispiel ..... 12**



**Hilfe bei  
Lebensmüdigkeit**

Was können Sie tun?  
Hier erhalten Sie Hilfe!

# altsverzeichnis

## 5. Fallbeispiel ..... 14



### Hilfe bei einer psychiatrischen Krise

Was können Sie tun?  
Hier erhalten Sie Hilfe!

## 6. Fallbeispiel ..... 16



### Hilfe bei einer eskalierenden Krise

Was können Sie tun?  
Hier erhalten Sie Hilfe!

## 7. Fallbeispiel ..... 17



### Hilfe bei dementieller Erkrankung

Was können Sie tun?  
Hier erhalten Sie Hilfe!

## Anhang ..... 19

Adressen, Sprechzeiten, Telefonnummern  
in alphabetischer Reihenfolge

## 1. Fallbeispiel: Hilfe bei einer psychosozialen (Lebens-)Krise

*Frau K., 46 Jahre alt, arbeitet als Industriekauffrau seit über 25 Jahren im gleichen Betrieb. Sie war bisher selten krank. Seit der Trennung von ihrem Lebensgefährten vor einem halben Jahr meldet sie sich häufiger krank.*

*Am Arbeitsplatz wundert man sich über die Veränderungen: Frau K. spricht weniger, wirkt unglücklich, gereizt, müde und manchmal unkonzentriert. Sie lacht kaum. Ihre Arbeitsaufträge kann sie häufig nicht termingerecht erledigen; sie braucht mehr Zeit als früher und hat kein Interesse an einem Schwatz. Auch ihrer Schreibtischnachbarin, Frau O., mit der ein nahezu freundschaftliches Verhältnis besteht, erhält ausweichende Antworten auf Fragen nach dem Grund der Krankmeldungen oder auf die Frage, wie es ihr geht.*

*Als Frau O. eines Tages zerknüllte neben dem Papierkorb liegende Blätter findet, liest sie in der Handschrift von Frau K.: „Sehr geehrte Betriebsleitung, hiermit kündige ich zum nächstmöglichen Zeitpunkt. Ich bin meiner Arbeit nicht gewachsen, ich mache viele Fehler ...“. Der Brief reißt nach den paar Zeilen ab.*

### **Was können Sie tun?**

Menschen, die in eine seelische Krise geraten, zeigen vielfach ungewohnte Verhaltensweisen. Häufig ziehen sie sich zurück und ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab. Durch die Verhaltensveränderungen kommt es vielfach zu Missverständnissen und Konflikten im Kontakt mit Personen aus dem Umfeld (z. B. Kolleginnen und Kollegen, Angehörige, Nachbarn).

Für die Betroffenen ist es wichtig in ihrer Situation ernst genommen zu werden. Dabei kann Zuwendung bzw. Anteilnahme unterstützenden Einfluss haben. Vor allem aber sollten Menschen in einer psychosozialen Krise Zugang zu professioneller bzw. ärztlicher Hilfe erhalten.



Große Betriebe verfügen über einen betrieblichen Gesundheitsschutz und/oder eine betriebliche Sozialberatung, an die man sich wenden kann. Zur Kontaktaufnahme können auch Vorgesetzte angesprochen werden. Die Inanspruchnahme eines Beratungsangebotes (z. B. einer Beratungsstelle) oder ggf. auch die rechtzeitige medizinische Behandlung durch eine/n Haus- oder Fachärztin/Facharzt (Psychiaterinnen

und Psychiater) stellt eine mögliche Hilfe dar. In Bielefeld können Betroffene für ein erstes Gespräch unterschiedliche Möglichkeiten nutzen.

In vielen Fällen ist eine ambulante Psychotherapie\* zur weiteren Behandlung geeignet. Für die Aufnahme in eine Psychotherapie ist keine Überweisung durch eine Ärztin/einen Arzt erforderlich. Die gewählte Psychotherapeutin/der gewählte Psychotherapeut muss allerdings eine Kassenzulassung haben, damit die Krankenkasse die Kosten übernimmt.

\*„Grüne Seiten“ (Verzeichnis über Bielefelder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten): Im Buchhandel erhalten Sie die Grünen Seiten unter der ISBN 3-9807832-0-0.

### **Unterstützung und Hilfe erhalten Sie:**

- **Psychologischer Beratungsdienst** **Telefon (0521) 13 24 15**
- **Ev. Erziehungs-, Familien- und Krisenberatung**  
**Telefon (0521) 98 89-25 00**
- **Telefonseelsorge** **Telefon 0800 / 11 10 11 1 oder 0800 / 11 10 22 2**
- **Psychologische Beratungsstelle für Studentinnen und Studenten**  
**Telefon (0521) 106-30 17 oder (0521) 106-30 19**
- **Psychologische Frauenberatung** **Telefon (0521) 12 15 97**
- **Man-o-mann Männerberatung** **Telefon (0521) 68 67 6**
- **Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld** **Telefon (0521) 96 40 69 6**

## 2. Fallbeispiel: Hilfe bei einer Lebenskrise im Alter

*Den Kindern eines 74-jährigen Mannes fällt auf, dass ihr Vater, nachdem bei der Mutter eine lebensbedrohliche Krankheit diagnostiziert wurde, immer verschlossener wird. Er wacht häufig schweißgebadet auf. Im Februar sieht er die Berichterstattung über die Bombardierung der ostdeutschen Großstädte. Er fühlt sich zurückversetzt in seine Heimatstadt und spürt die Beklemmung und Angst, die er erlebte, als er mit seiner Mutter nach einem Bombenangriff in einem Privatbunker verschüttet war.*

*Dieser Mann ist immer der kraftvolle „Manager“ seiner Familie gewesen. Er hatte sozusagen immer alles im Griff. Die schwere Erkrankung der Frau macht ihn so hilflos wie einst der Anblick der Trümmerfelder. Damals fand diese Hilflosigkeit keinen Platz. Die Überlebenden haben die Ärmel hochgekremgelt und das Grauen tief verpackt. Heute kriecht die Hilflosigkeit verstärkt in ihm hoch.*





### ***Was können Sie tun?***

Im Alter steigt das Risiko, eine Krise nicht mehr aus eigener Kraft bewältigen zu können, etwa durch die höhere Zahl von Verlusten. Die körperlichen Kräfte und Funktionen lassen nach, die Abhängigkeit wächst, sinnstiftende Aufgabenfelder können wegfallen, vertraute Menschen aus der gleichen Generation sterben, die Einsamkeit nimmt zu. Zusätzlich können unverarbeitete Ereignisse wie z. B. Kriegserlebnisse belasten.

Auch für alte Menschen in Krisen ist es wichtig, in ihrer Not ernst genommen zu werden und zu wissen, an wen sie sich wenden können. Der Hausarzt kann genauso angesprochen werden wie der Pastor, der Pfarrer oder andere seelsorgerisch tätige Vertrauenspersonen. Leider fällt es oft älteren Menschen schwer, Hilfe anzunehmen. Hier kann es erforderlich sein, sie bei der Kontaktaufnahme zu begleiten.

### ***Unterstützung und Hilfe erhalten Sie:***

- **Lebenslinien – Krisenbewältigung im Alter**  
Telefon (0521) 98 89 27 85 oder (0521) 98 89 27 83

### 3. Fallbeispiel: Hilfe bei einer Suchterkrankung



*Frau B. ist 30 Jahre alt und lebt mit ihrem 7-jährigen Sohn im Haus ihrer verstorbenen Eltern. Sie ist alleinerziehend. Als gelernte Bürokauffrau sucht sie schon seit längerem eine geeignete Arbeitsstelle. Ihre bisherigen Versuche eine dauerhafte Anstellung in Teilzeit zu finden waren wiederholt fehlgeschlagen. Gegenüber ihren Freunden und Verwandten begründet Frau B. die Entlassungen meistens mit dem geringen Verständnis bestimmter Arbeitgeber gegenüber den organisatorischen Schwierigkeiten, die das Alleinerziehen mit sich bringen würde. Außerdem seien auch manche Arbeiten nicht das Richtige für sie gewesen.*

*Ihr Sohn besucht eine Grundschule. An manchen Tagen bringt ihn seine Mutter erst zur zweiten oder dritten Stunde in die Schule. Als Entschuldigung für das verspätete Kommen teilt sie den Lehrern mit, dass sie verschlafen habe. Gelegentlich erwähnt ihr Sohn gegenüber seinen Schulfreunden, dass er manchmal nachts aufwacht und Angst habe, weil seine Mutter nicht im Haus ist. Sie komme dann später vom Kiosk wieder und habe sich Alkohol mitgebracht. Als die Klassenlehrerin davon erfährt spricht sie Frau B. darauf an. Frau B. sagt ihr, sie sei nur ganz selten kurz mal zum Zigaretten holen weg oder im Keller um die Wäsche zu machen. Sie würde künftig ihrem Sohn einen Zettel in den Flur legen, wenn sie abends die Wohnung verlässt.*

*Bei ihren Freunden ist Frau B. mit ihrer ausgesprochenen Trinkfestigkeit bekannt.*



### **Was können Sie tun?**

Der häufige Missbrauch und die Abhängigkeit von Suchtmitteln (hier Alkohol) werden im Allgemeinen als persönliche Schwäche der Betroffenen interpretiert. Die Betroffenen neigen dazu, ihre Situation über lange Zeit zu verharmlosen. Ihre Versuche aus eigener Kraft den Suchtkreislauf zu unterbrechen gelingen in der Regel nicht. Aus Schuldgefühlen gegenüber ihrem sozialen Umfeld verleugnen oder spielen sie die Probleme herab. Nicht selten reagiert das Umfeld auf die schwierige Lage mit Sorge und auch Verschwiegenheit. Oftmals werden Aufgaben übernommen, die normaler Weise im Verantwortungsbereich der/des Betroffenen liegen. Dem gegenüber ist es sehr wichtig, den Suchtmittelmissbrauch und seine gesundheitlichen und sozialen Folgen offen zu thematisieren. Menschen mit Alkohol- bzw. Suchtproblemen sowie auch ihre Angehörigen brauchen Hilfe!

### **Unterstützung und Hilfe erhalten Sie:**

- **Ambulante Suchthilfe** **Telefon (0521) 96 19-10 5**
- **Hellweg Zentrum für Beratung und Therapie, Fachstelle Sucht und Fachstelle Glückspielsucht** **Telefon (0521) 801-27 91**
- **Drogenberatungsstelle** **Telefon (0521) 96 78 0-0**
- **Suchtambulanz in der Psychiatrischen Institutsambulanz**
  - **Alkohol und Medikamente** **Telefon (0521) 772-78 52 6**
  - **Illegale Suchtmittel (inkl. Cannabis)** **Telefon (0521) 772-78 52 6**
- **Suchtberatung des Sozialdienstes** **Telefon (0521) 55 77 54 11**

#### 4. Fallbeispiel: Hilfe bei Lebensmüdigkeit

*Herr T., 29 Jahre, hatte aufgrund einer Firmenpleite vor einem Jahr seine Festanstellung verloren. Obwohl er ausgebildeter Maschinenbauingenieur ist und von daher gute Chancen auf eine Neuanstellung hätte, konnte er bislang keinen Arbeitsplatz finden. Um Bewerbungen hatte er sich nur kurz nach seinem Arbeitsplatzverlust gekümmert. Herr T. lebt allein. Im Privatleben steht er vor allem mit ein paar ehemaligen Arbeitskollegen, zu denen er früher ein freundschaftliches Verhältnis hatte, und mit seinen Eltern im Kontakt.*

*Seit ein paar Monaten fällt auf, dass Herr T. sich immer mehr zurückzieht und schlecht erreichbar ist. Mittlerweile schläft er die meiste Zeit am Tag und ist erst in den Nachmittagsstunden bis tief in die Nacht aktiv. Obwohl er bei seinen ehemaligen Kollegen als Perfektionist bekannt ist, der im Beruf schwierige Problemstellung sehr detailliert und geduldig löst, zeigt er in Bezug auf seine häuslichen Aufgaben kaum Engagement. Seine Wohnung räumt er nicht auf. Wichtige Post erledigt er nur mit Mühe oder lässt sie über Wochen liegen. Er scheut sich mehr und mehr die Wohnung zu verlassen. Seine Eltern bekommen keinen Kontakt zu ihm.*



*Ein Arbeitskollege meldet sich besorgt bei den Eltern. Auf Facebook schreibt Herr T., dass sein Leben keinen Sinn mehr ergibt und er am liebsten sterben würde.*

### **Was können Sie tun?**

Menschen, die in eine suizidale Krise geraten, stehen immer unter einem hohen seelischen Leidensdruck. Vielfach gehen sie davon aus, dass sie selbst keinen Einfluss auf die Verbesserung ihrer Situation nehmen können und dass ihre Probleme auf schicksalhafte Weise mit ihnen verbunden bleiben. Diese Hoffnungslosigkeit ist für das soziale Umfeld schwer nachzuvollziehen. Es ist wichtig, die Betroffenen sehr ernst zu nehmen und sich nach ihren Absichten zu erkunden. Nötigenfalls sollten klare Absprachen getroffen werden. Je nachdem wie kritisch die Situation einzuschätzen ist, kann es unter Umständen notwendig sein, die Betroffenen solange zu begleiten bis professionelle Hilfe einsetzt.

In einer suizidalen Krise sind die Betroffenen grundsätzlich auf professionelle Hilfe angewiesen! In der Regel sollte umgehend ärztliche (Hausärztin/Hausarzt) bzw. fachärztliche (Fachärztin/Facharzt für Psychiatrie) Hilfe in Anspruch genommen werden. Bestehen Hindernisse bei dem Aufsuchen einer fachärztlichen Praxis, kann sich auch an die Psychiatrische Institutsambulanz am „Betheleck“ gewendet werden.

### **Unterstützung und Hilfe erhalten Sie:**

- **Psychiatrische Institutsambulanz** **Telefon (0521) 772-78 52 6**
- **Sozialpsychiatrischer Dienst** **Telefon (0521) 51-25 81**  
Mo.–Fr. 7.30–18.00 Uhr
- **Krisendienst** **Telefon (0521) 32 99 28 5**  
Mo.–Fr. 18.00–17.30 Uhr,  
an Wochenenden und Feiertagen rund um die Uhr



## 5. Fallbeispiel: Hilfe bei Ausbruch einer psychiatrischen Krise

*Die 27-jährige Krankenschwester Frau B. lebt alleine. Den Nachbarn fällt seit mehreren Wochen auf, dass die ansonsten seit Jahren ruhige und freundliche Frau nicht mehr regelmäßig zur Arbeit geht, laut Musik hört (auch bis spät in die Nacht) und in der Wohnung schimpft und manchmal schreit, obwohl sie keinen Besuch hat. Als ein unheimlich wirkendes Graffiti im Hausflur vom Maler überstrichen werden soll, beschimpft sie diesen. „Sie verderben meine Schutzkurve und quälen mein Baumglück.“ Die Nachbarn finden Kleidungsstücke von ihr im Garten ausgebreitet und drapiert. Auf Beschwerden über die laute Musik, das Schreien und die im Garten drapierten Kleidungsstücke reagiert Frau B. überwiegend mit Verständnislosigkeit und kaum zu bremsenden Redeschwall.*

### **Was können Sie tun?**

Betroffene, die aufgrund einer psychiatrischen Erkrankung den Kontakt zu ihrer Umwelt verlieren, zeigen zumeist kaum nachvollziehbare Verhaltensweisen. Nicht selten lehnen sie Hilfsangebote ab. Die Menschen aus ihrem Umfeld sind häufig darüber besorgt und fühlen sich selbst hilflos bei dem Versuch Einfluss zu nehmen.

Die Betroffenen sind schwer erkrankt und auf ärztliche (Hausärztin/Hausarzt) bzw. fachärztliche (Fachärztin/Facharzt für Psychiatrie) Behandlung angewiesen. Bestehen Hindernisse bei dem Aufsuchen einer fachärztlichen Praxis, kann sich auch an die Psychiatrische Institutsambulanz am „Betheleck“ gewendet werden.

Menschen mit einer fortgeschrittenen psychiatrischen Erkrankung können oftmals aus eigener Kraft keine professionelle Hilfe aufsuchen. Außenstehende und Betroffene haben die Möglichkeit, rund um die Uhr Hilfe zu erhalten.



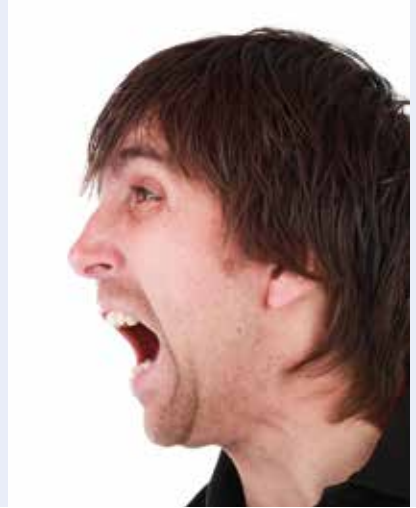
***Unterstützung und Hilfe erhalten Sie auch:***

- **Psychiatrische Institutsambulanz** Telefon (0521) 772-78 52 6
- **Sozialpsychiatrischer Dienst** Telefon (0521) 51-25 81  
Mo.–Fr. 07.30–18.00 Uhr
- **Krisendienst** Telefon (0521) 32 99 28 5  
Mo.–Fr. 18.00–07.30 Uhr,  
an Wochenenden und Feiertagen rund um die Uhr



## 6. Fallbeispiel: Hilfe bei eskalierenden psychiatrischen Krisen

*Auf ihrem Weg durch die Stadt begegnen einige Passanten einem zornigen jungen Mann, der sie und andere anrempelt und pöbelt. Der Mann wirkt durcheinander. Scheinbar ziellos streift er umher, brüllt und überquert die Straße, ohne den Verkehr zu beachten, der ihm ausweichen muss. Auch tritt er gegen Gegenstände (Mülleimer, Laternenpfahl). Aus Angst vor ihm machen andere Passanten einen Bogen um ihn. Es scheint so, dass der Mann keinen Kontakt mehr zu seiner Umwelt hat.*



### **Was können Sie tun?**

Es kann jederzeit vorkommen, dass wir mit Menschen konfrontiert sind, die sich in einer psychischen Krise mit dem Potential einer Selbst- und/oder Fremdgefährdung befinden. Die für Außenstehende nicht zu bewältigenden Notfälle können sich sowohl im familiären oder nachbarschaftlichen Umfeld als auch (wie im Fallbeispiel aufgeführt) in der Öffentlichkeit ereignen. Für die Betroffenen und auch deren Umwelt ist es wichtig, dass rasch Hilfe zu deren Schutz kommt. Überall dort, wo eine Gefährdung für Betroffene und/oder deren Umwelt besteht, ist die Polizei umgehend über den Notruf 110 zu informieren. Die Polizei trifft sämtliche Vorkehrungen und bezieht weitere Fachdienste ein.

### **Hilfe erhalten Sie:**

- **Polizei Telefon 110**



## 7. Fallbeispiel: Hilfe bei dementieller Erkrankung

*Herr M. ist 78 Jahre alt und wohnt mit seiner 75-jährigen Frau in der Mietwohnung einer Baugenossenschaft. Seit etwa einem Jahr weiß die Familie, dass Herr M. an einer Demenz leidet. Bislang waren die Einschränkungen durch die Erkrankung so gering, dass Herr und Frau M. ohne fremde Hilfe zurechtgekommen sind.*

*Seit über drei Wochen wird Herr M. schnell wütend und beschimpft seine Frau aus heiterem Himmel. Einmal hat er sie gestoßen und mehrmals hat er mit einem Gegenstand nach ihr geworfen. Frau M. ist darüber erschrocken und hat Angst, dass dieses sich wiederholt und er sie verletzt. Sie kann nicht einschätzen, wann diese Attacken auftreten. Herr M. scheint immer mehr zu vergessen, gelegentlich erkennt er sie nicht mehr.*



### **Was können Sie tun?**

Die Betreuung und Pflege von dementiell erkrankten Menschen stellt viele Angehörige vor hohe körperliche und seelische Anforderungen. Mit der Zunahme des Hilfebedarfs bei den Betroffenen benötigen auch die pflegenden Angehörigen vermehrt Unterstützung. Damit die notwendigen Hilfen Sie gut erreichen, ist die rechtzeitige Inanspruchnahme von professioneller Beratung und Pflege wichtig.

# 7. Fallbeispiel

Für Menschen mit einer Demenzerkrankung und ihren Angehörigen gibt es in Bielefeld eine Reihe von Hilfe- und Unterstützungsangeboten. Haus- und Fachärztinnen/Fachärzte sind hierbei wichtige Ansprechpartnerinnen/Ansprechpartner. Die zuständige Krankenkasse sollte über die Pflegebedürftigkeit informiert werden. Sie schaltet ihrerseits den **Medizinischen Dienst der Krankenversicherung Westfalen-Lippe** zur Begutachtung des Versicherten im Hinblick auf die Einstufung des Pflegebedarfes und weiterer Maßnahmen ein.

### ***Unterstützung und Hilfe erhalten Sie:***

- **Alzheimer Gesellschaft Bielefeld – Hilfen bei Demenz**  
Telefon (0521) 84 34 7
- **Demenz-Servicezentrum OWL – Hilfen bei Demenz**  
Telefon (0521) 92 16-45 9 oder (0521) 92 16-45 6
- **Pflegestützpunkt Bielefeld** Telefon (0521) 51-34 99
- **Psychiatrische Institutsambulanz** Telefon (0521) 7 72-78 52 6
- **Sozialarbeiterische Hilfen der Stadt Bielefeld**  
Telefon (0521) 51-26 19 oder (0521) 51-26 14

## Anhang

# Anhang

- *Adressen*
- *Sprechzeiten*
- *Telefonnummern  
der Anbieter*

*in alphabetischer Reihenfolge*



## **Alzheimer Gesellschaft Bielefeld. e.V. – Hilfen bei Demenz**

Niederwall 65  
33602 Bielefeld

### **Angebot (kostenlos)**

- Beratung
- Vermittlung in weiterführende Hilfen
- Gesprächskreise für Angehörige

### **Sprechzeiten**

Anrufbeantworter (Rückruf auf Anfrage)

**Tel. (0521) 8 43 47**

**[bekmeier-bielefeld@t-online.de](mailto:bekmeier-bielefeld@t-online.de)**

---

## **Ambulante Suchthilfe**

Caritasverband Bielefeld e.V.  
Turnerstraße 4  
33602 Bielefeld

**[www.caritas-bielefeld.de](http://www.caritas-bielefeld.de)**

### **Angebot (kostenlos)**

- Information und Beratung für Betroffene und Angehörige (auch auf russisch oder polnisch)
- Unterstützung bei der Überwindung konkreter Problemsituationen und akuter Notlagen
- Onlineberatung
- Vermittlung in ambulante und stationäre Therapie
- Vermittlung in ambulant betreutes Wohnen
- Fachbereich Frauen und Sucht
- Fachbereich Migration und Sucht

### **Offene Sprechstunde**

Mi. 15.00–17.00 Uhr

### **Sprechstunde im Franziskus-Hospital**

Mi. 9.30–11.00 Uhr

**Tel. (0521) 96 19-10 5**

**[sucht@caritas-bielefeld.de](mailto:sucht@caritas-bielefeld.de)**

---

## **Ambulante Suchtkrankenhilfe Bethel**

von Bodelschwingsche Stiftungen Bethel, Bethel.regional

### **Suchtberatung des Sozialdienstes**

Viktoriastraße 10  
33602 Bielefeld

### **Sprechzeiten**

Mo.–Fr. 8.00–12.00 Uhr  
Do. 14.00–17.00 Uhr

### **Angebot (kostenlos)**

- Suchtberatung
- Vermittlung in weiterführende Hilfen
- Gesprächsgruppen
- Geschlechtsspezifische Angebote

**Tel. (0521) 55 77 54 11**

**ambulante-suchtkrankenhilfe  
@bethel.de**

in Verbindung mit der Suchtambulanz  
der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA)  
Gadderbaumer Str. 33  
33602 Bielefeld

**[www.evkb.de](http://www.evkb.de)**

**Angebot** siehe unter Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) Seite 28/29

---

## **Demenz-Servicezentrum OWL – Hilfen bei Demenz**

c/o AWO Bezirk Ostwestfalen-Lippe  
Detmolder Straße 280  
33605 Bielefeld

**Tel. (0521) 92 16-45 9**  
oder **(0521) 92 16-45 6**  
Termine nach telefonischer  
Vereinbarung

**[www.demenz-service-owl.de](http://www.demenz-service-owl.de)**

### **Angebot (kostenlos)**

- Beratung
- Vermittlung an Fachdienste
- Fortbildung und Schulung (i.d.R. nicht kostenlos)
- Information

**[info@demenz-service-owl.de](mailto:info@demenz-service-owl.de)**

---

## **Ev. Erziehungs-, Familien- und Krisenberatung**

Diakonie für Bielefeld gGmbH  
Schildescher Straße 101  
33611 Bielefeld

### ***Sprechzeiten***

Mo.–Fr. 8.00–17.00 Uhr

**Tel. (0521) 98 89-25 00**

**[info@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:info@diakonie-fuer-bielefeld.de)**

### ***Standort Bielefeld-Mitte***

Paulusstraße 24–26  
33602 Bielefeld-Mitte

*E-Mail Standort Bielefeld Mitte*

**[familienberatung@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:familienberatung@diakonie-fuer-bielefeld.de)**

### ***Standort Sennestadt***

Lindemann-Platz 3  
33689 Bielefeld

*E-Mail Standort Sennestadt*

**[fb-sennestadt-diakonie@t-online.de](mailto:fb-sennestadt-diakonie@t-online.de)**

**[www.johanneswerk.de](http://www.johanneswerk.de)**

### ***Krisentelefon***

Mo.–Do. 9.00–17.00 Uhr

Fr. 9.00–16.00 Uhr

**Tel. (0521) 98 89-25 25**

### ***Angebot (kostenlos)***

- Psychologische und Pädagogische Beratung von Familien, Paaren, Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern
- Krisenberatung/Krisengespräche/Kriseninterventionen
- Beratung und Vermittlung von/in weiterführende Hilfen
- Onlineberatung für Hilfe in Lebenskrisen und suizidalen Krisen

**Drogenberatungsstelle**

Drogenberatung e.V. Bielefeld  
August-Schröder-Straße 3a  
33602 Bielefeld

[www.drogenberatung-bielefeld.de](http://www.drogenberatung-bielefeld.de)

**Angebot (kostenlos)**

- Elternarbeit/Angehörige
- Therapeutische Beratung
- Therapie sofort
- Substitutionsberatung
- Cannabisberatung
- Clearingstelle Substitution

**Telefonische Sprechzeiten**

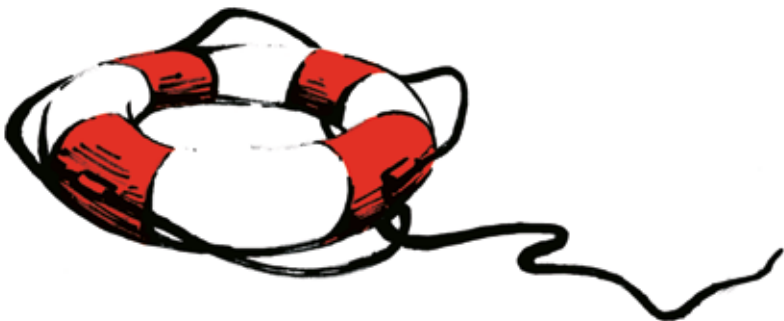
Mo. 9.00–14.00 Uhr  
Di. 9.00–17.00 Uhr  
Mi. 9.00–17.00 Uhr  
Do. 11.00–20.00 Uhr  
Fr. 9.00–14.00 Uhr

Tel. (0521) 9 67 80-0

**Offene Sprechstunde**

Di. 14.00–17.00 Uhr  
Mi. 10.00–13.00 Uhr  
Do. 10.00–13.00 Uhr

[beratungsstelle@  
dros-bielefeld.de](mailto:beratungsstelle@dros-bielefeld.de)



---

## Hellweg Zentrum für Beratung und Therapie Fachstelle Sucht und Fachstelle Glückspielsucht

Ev. Johanneswerk  
Schildescher Straße 101–103  
33611 Bielefeld

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

### **Angebot (kostenlos)**

- Information für Betroffene und Angehörige
- Psychosoziale Beratung in Form von Einzel-, Paar- und Familiengesprächen
- Onlineberatung
- Vorbereitung und Vermittlung in ambulante oder stationäre Therapie

**Fachstelle Sucht**  
**Offene Sprechstunde**  
Mo. 15.00–17.00 Uhr

**Sekretariat**  
**Tel. (0521) 8 01-27 91**

**Telefonberatung**  
**Tel. (0521) 8 01-27 46**  
oder **(0521) 8 01-27 47**  
oder **(0521) 8 01-27 48**

[suchtberatung@johanneswerk.de](mailto:suchtberatung@johanneswerk.de)

**Fachstelle Glückspielsucht**  
**Offene Sprechstunde**  
Di. 15.00–17.00 Uhr

**Sekretariat**  
**Tel. (0521) 8 01-27 91**

**Telefonberatung**  
**Tel. (0521) 8 01-27 14**  
oder **(0521) 8 01-27 48**  
oder **(0521) 8 01-27 94**  
oder **(0521) 8 01-27 37**

[spielsucht@johanneswerk.de](mailto:spielsucht@johanneswerk.de)



---

**Krisendienst**

Parisozial gGmbH

**Angebot (kostenlos)**

- Soforthilfe in akuten Krisensituationen mit Einleitung und Begleitung bei notwendigen Maßnahmen (z. B. stationäre Behandlung)
- Hausbesuche

**Sprechzeiten**

Mo.–Fr. 18.00–7.30 Uhr  
sowie an den Wochenenden  
und Feiertagen  
rund um die Uhr

**Tel. (0521) 32 99 28 5**

Außerhalb der o.g. Zeiten  
steht für akute Krisen-  
situationen der Sozial-  
psychiatrische Dienst  
zur Verfügung.

---

**Lebenslinien – Krisenbewältigung im Alter**

Diakonie für Bielefeld gGmbH  
Schildescher Straße 101  
33611 Bielefeld

**[www.diakonie-fuer-bielefeld.de](http://www.diakonie-fuer-bielefeld.de)**

**Angebot (kostenlos)**

- Beratung für Menschen ab 60

**Tel. (0521) 98 89 27 85**

oder **(0521) 98 89 27 83**

Termine nach telefonischer  
Vereinbarung

---

**Man-o-mann Männerberatung**  
**(kostenloser telefonischer Erstkontakt)**

Teutoburger Straße 106  
33607 Bielefeld

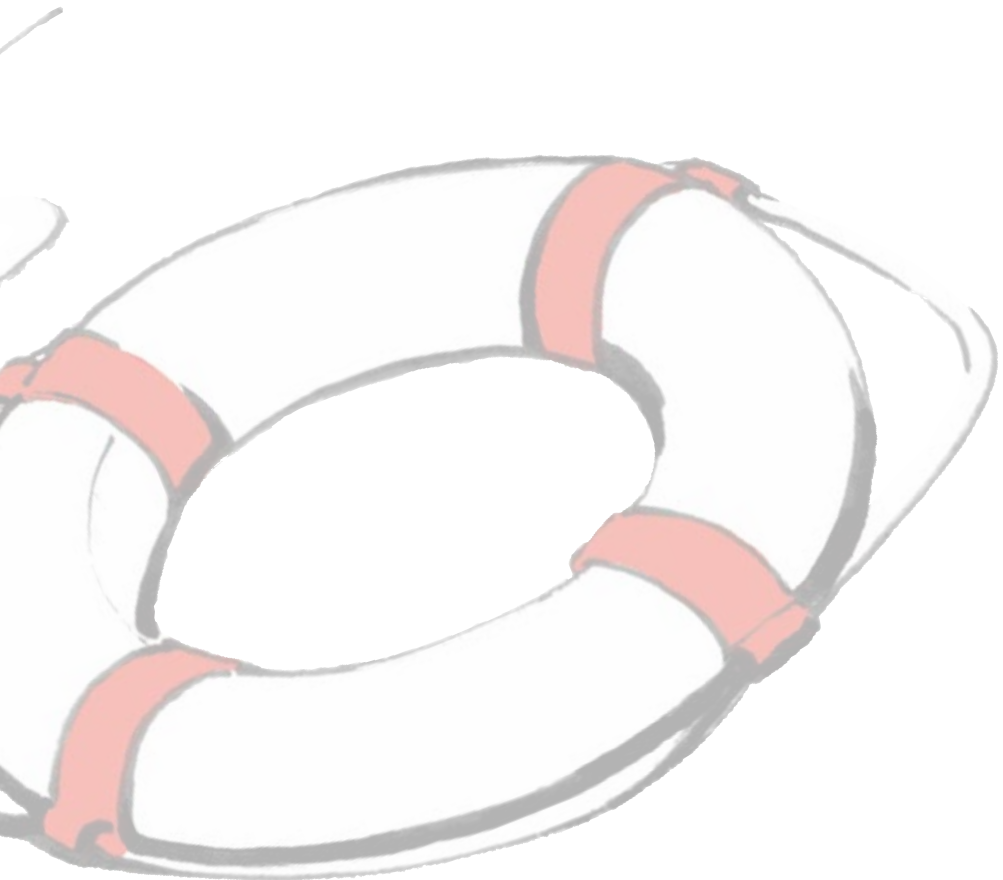
**Tel. (0521) 6 86 76**

Termine nach telefonischer  
Vereinbarung

**[www.man-o-mann.de](http://www.man-o-mann.de)**

**Angebot**

- Psychologische Beratung für Männer
- Gruppen, Paar und Familienberatung



---

**Pflegestützpunkt Bielefeld**

Stadt Bielefeld, Amt für soziale Leistungen  
– Sozialamt  
Neues Rathaus, 2. Stock, Flur B,  
Zimmer 206, 207 und 208  
Niederwall 23  
33602 Bielefeld

**Sprechzeiten**

Mo. Di. 9.00–12.00 Uhr  
Do. Fr. 9.00–12.00 Uhr  
Do. 14.30–18.00 Uhr

**Tel. (0521) 51 34 99**

**• Sennestadt**

Sennestadthaus, Pflegebüro  
2. Etage, Raum 203  
Lindemann-Platz 3  
33689 Bielefeld

**Pflegebüro Sennestadt**

Mi. 9.00–12.00 Uhr

**Tel. (0521) 51 36 93**

**• Heepen**

Bezirksamt, Erdgeschoss, Raum 2  
Salzufler Straße 13  
33719 Bielefeld

**Bezirksamt Heepen**

Mi. 9.00–12.00 Uhr

**Tel. (0521) 51 34 99**

**• Brackwede**

AOK NordWest  
Germanenstr. 8  
33647 Bielefeld

**AOK Brackwede**

Fr. 9.00–12.00 Uhr

**Tel. (0521) 51 34 99**

**[www.bielefeld-pflegeberatung.de](http://www.bielefeld-pflegeberatung.de)**

**[pflegeberatung@bielefeld.de](mailto:pflegeberatung@bielefeld.de)**

**Angebot (kostenlos)**

- Neutrale und trägerunabhängige Beratung
- Informationen zur Begutachtung
- Informationen über Leistungen der Pflegeversicherung und Unterstützung bei der Antragstellung
- Unterstützung bei der Suche nach passenden Hilfsangeboten
- Beratung und Vermittlung zu Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

---

## **Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)**

Ev. Krankenhaus Bielefeld gGmbH  
Gadderbaumer Straße 33  
33602 Bielefeld

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

### **Angebot für ältere Menschen ab 65 Jahre (Überweisung oder Praxisgebühr)**

- Psychiatrische Diagnostik und Behandlung bei Menschen im höheren Lebensalter, bei Bedarf auch zu Hause
- Behandlung von Demenzerkrankungen
- Gedächtnissprechstunde
- Unterstützung zur Beantragung einer Pflegestufe
- Information über Begutachtung
- Beratung zu ambulanten Pflegediensten und Betreutem Wohnen
- Indikationsstellung für (teil-)stationäre Behandlungen (Gilead III, Tagesklinik)

### **Sprechstunde**

Nach telefonischer  
Vereinbarung

### **Sekretariat**

**Tel. (0521) 7 72-78 52 4**

### **Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen**

#### **(Überweisung oder Praxisgebühr)**

- Psychiatrische Diagnostik und Behandlung bei Erwachsenen
- Psychotherapeutische Beratung und Behandlung
- Krisenbegleitung
- Gruppentherapien
- Vermittlung in weiterführende Hilfen
- Traumaambulanz/Opferhilfe
- Indikationsstellung für (teil)stationäre Behandlungen (Gilead III, Gilead IV, Tagesklinik)

### **Offene Sprechstunde**

Mo.–Fr. 9.00–11.00 Uhr

Mo. 15.00–17.00 Uhr

Mi. 13.00–15.00 Uhr

### **Sekretariat**

**Tel. (0521) 7 72-78 52 6**

**Angebot für Menschen mit Abhängigkeits-  
erkrankungen:****Alkohol und Medikamente****(Überweisung oder Praxisgebühr)**

- Diagnostik, Entgiftung, Komplex-  
behandlung
- Krisenbegleitung
- Gruppentherapien
- Vermittlung in weiterführende Hilfen
- Aufnahmesteuerung für (teil-)stationäre Behandlungen  
(Gilead IV, Tagesklinik)

**Offene Sprechstunde**

Mo.–Fr. 9.00–11.00 Uhr

**Sekretariat**

Tel. (0521) 7 72-78 54 0

**Angebot für Menschen mit Abhängigkeits-  
erkrankungen:****Illegale Suchtmittel (inkl. Cannabis)****(Überweisung oder Praxisgebühr)**

- Diagnostik, Entgiftung, Komplex-  
behandlung
- Krisenbegleitung
- Substitutionsbehandlung
- Behandlung von drogenabhängigen Eltern  
mit Fokus auf Kinder (kids & co)
- Vermittlung in weiterführende Hilfen
- Aufnahmesteuerung für (teil-)stationäre Behandlungen  
(Gilead IV, Tagesklinik)

**Offene Sprechstunde**

Mo.–Fr. 9.30–11.30 Uhr

**Sekretariat**

Tel. (0521) 7 72-78 54 5

Mo.–Fr. nach 17.00 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen  
Kontakt direkt über die:

**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

Ev. Krankenhaus Bielefeld gGmbH

Remterweg 69–71

33617 Bielefeld

**Information**

Tel. (0521) 7 72-77 11 5

---

### **Psychologischer Beratungsdienst**

Gesellschaft für Sozialarbeit e.V.  
Marktstraße 2–4  
33602 Bielefeld

[www.psychologischer-beratungsdienst.de](http://www.psychologischer-beratungsdienst.de)  
oder [www.gfs-bielefeld.de](http://www.gfs-bielefeld.de)

#### **Angebot (kostenlos)**

- Psychologische Beratung für Erwachsene
- Familien- und Paarberatung
- Informations- und Klärungsgespräche bei der Suche nach geeigneten Hilfen
- Onlineberatung über Internetseite

#### **Bürozeiten**

Mo.–Fr. 8.30–14.00 Uhr  
Termine nach  
Vereinbarung  
auch außerhalb  
der Bürozeiten

**Tel. (0521) 13 24 15**

#### **Offene Sprechstunde**

Mi. 16.00–18.00 Uhr

[beratungsdienst@  
gfs-bielefeld.de](mailto:beratungsdienst@gfs-bielefeld.de)

---

### **Psychologische Beratung für Studentinnen und Studenten**

ZSB – Zentrale Studienberatung  
Universitätsstraße 25  
33615 Bielefeld  
Universitätshauptgebäude  
Bauteil R, 5. Stock

[www.uni-bielefeld.de/zsb](http://www.uni-bielefeld.de/zsb)

#### **Angebot (kostenlos)**

- Psychologische Beratung für Studentinnen und Studenten
- Beratung und Vermittlung von/in weiterführende/n Hilfen

#### **Offene Sprechstunde**

Beratungstermine werden in der offenen Sprechstunde vereinbart. Sie können in die ZSB kommen und Platz nehmen, bis sich jemand an Sie wendet.

Mo.–Fr. 10.00–12.00 Uhr

Mo.–Do. 14.00–15.00 Uhr

Mo.–Mi. 17.30–18.30 Uhr

#### **Telefonische Sprechzeiten**

Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr

und 13.30–15.30 Uhr

**Tel. (0521) 106-30 17**  
oder **(0521) 106-30 19**

[zsb@uni-bielefeld.de](mailto:zsb@uni-bielefeld.de)

---

**Psychologische Frauenberatung**

Ernst-Rein-Straße 33  
33613 Bielefeld

[www.frauenberatung-bielefeld.de](http://www.frauenberatung-bielefeld.de)

**Angebot (kostenlos)**

- Psychologische Beratung für Frauen
- Kurzfristige Krisenintervention, insb. bei Gewalterfahrung
- Beratung und Vermittlung von/in weiterführende Hilfen
- Sozial- und Rechtsberatung
- Gruppen und Gesprächskreise
- Prävention von häuslicher Gewalt
- Onlineberatung

Beratungsangebot in deutscher, kurdischer, englischer und französischer Sprache

**Sprechzeiten**

mit und ohne vorherige Anmeldung  
Mo. und Do. 17.00–19.00 Uhr  
Di. 10.00–12.00 Uhr

**Tel. (0521) 12 15 97**

[info@frauenberatung-bi.de](mailto:info@frauenberatung-bi.de)

**Telefonsprechzeiten****Allgemeine Frauenberatung**

Mo. und Do. 17.00–19.00 Uhr  
Di. 10.00–12.00 Uhr

**Essstörungen**

Mo. 14.00–16.00 Uhr

**Außensprechzeiten**

in Schildesche und Brackwede  
siehe homepage

---

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld**

Der Paritätische  
Stapenhorststraße 5  
33615 Bielefeld

[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)

und

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

### **Sprechzeiten**

Termine nach Vereinbarung  
Mo.–Do. 10.00–13.00 Uhr  
Di. 15.00–18.00 Uhr

**Tel. (0521) 9 64 06 96**

[selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)

### **Angebot (kostenlos)**

- Information über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen
- Unterstützung zur Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- Hilfestellung bei der Klärung, ob und welche anderen Hilfsmöglichkeiten in Frage kommen

---

### **Sozialarbeiterische Hilfen für alleinstehende und ältere Menschen der Stadt Bielefeld**

Stadt Bielefeld, Amt für soziale Leistungen  
– Sozialamt  
Neues Rathaus, 2. Stock,  
Flur E, Zimmer 358  
und Flur F, Zimmer 326  
Niederwall 23  
33602 Bielefeld

### **Telefonische Erreichbarkeit**

Mo.–Fr. 8.30–9.30 Uhr  
(ansonsten Anrufbeantworter)

**Tel. (0521) 51 - 26 19**

oder **(0521) 51 - 26 14**

### **Angebot (kostenlos)**

- Psychosoziale Beratung bei Lebenskrisen, bei Fragen zu Pflege und hauswirtschaftlicher Versorgung
- Sicherstellung der Grund- und Daseinvorsorge sowie der materiellen Lebensgrundlagen
- Telefonische Beratung
- Hausbesuche



---

**Sozialpsychiatrischer Dienst**

Stadt Bielefeld, Amt für soziale Leistungen  
– Sozialamt –  
Nikolaus-Dürkopp-Str. 5–9, Eingang 2  
33602 Bielefeld

**Angebot (kostenlos)**

- Soforthilfe in akuten Krisensituationen mit Einleitung notwendiger Maßnahmen (z. B. stationäre Behandlung)
- Beratung und Information für Betroffene, Angehörige und für Migrantinnen und Migranten
- Begleitende Beratung vor, während und nach einem stationären Aufenthalt in einer Psychiatrischen Klinik
- Ambulante Diagnostik
- Hausbesuche
- Vermittlung in weiterführende Behandlungs- und Therapieangebote
- Weiterleitung an Fachberatungsstellen
- Einschaltung sozialer Dienste

**Telefonischer****Tagesbereitschaftsdienst**

Mo.–Fr. 7.30–18.00 Uhr

**Tel. (0521) 51-25 81**

Außerhalb der o.g. Zeiten steht für akute Krisensituationen der Krisendienst zur Verfügung.

**Sprechzeiten**

Mo.–Fr. 8.30–12.30 Uhr  
nachmittags nach Terminvereinbarung

---

**Telefonseelsorge Bielefeld-OWL**

[www.telefonseelsorge-bielefeld.de](http://www.telefonseelsorge-bielefeld.de)

**Angebot (kostenlos und anonym)**

- telefonische Seelsorge und Beratung bei Lebenskrisen
- Informationen zu weiterführenden Hilfen
- Onlineberatung

**Sprechzeiten**

täglich 24 Stunden

Tel. **0800/11 10 11 1**  
oder **0800/11 10 22 2**  
kostenfrei

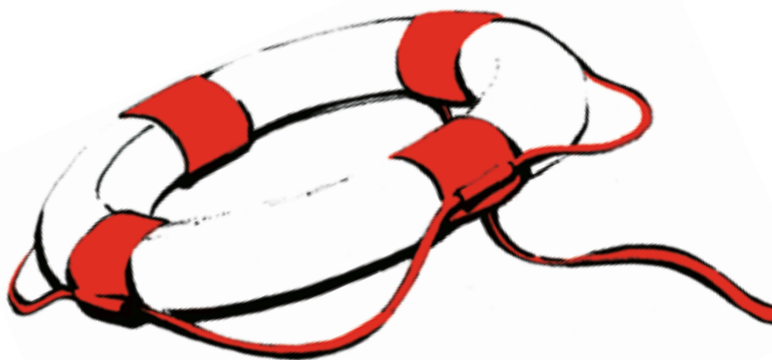
[info@telefonseelsorge-bielefeld.de](mailto:info@telefonseelsorge-bielefeld.de)

*Illustrationen*  
Brigitte Kuka  
[www.brigitte-kuka.de](http://www.brigitte-kuka.de)

*Fotos*  
Fotolia

*Gestaltung*  
Marion Ulrich  
[www.crossmedia-design.de](http://www.crossmedia-design.de)

*Auflage*  
3 000 Stück





Dieser Wegweiser wurde im Rahmen des Modellprojektes Frühwarn- und Frühinterventions-System zur Vermeidung und Bewältigung psychiatrischer Krisen erstellt.

Das Modellprojekt wird gefördert vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter (MGEPA) des Landes NRW.