

# Hilfsangebote bei Angststörungen

## Telefonnummern und Online-Hilfe

### Angst- und Panikhilfe Schweiz

Tel. 0848 801 109

[www.aphs.ch/anlaufstelle-hotline/](http://www.aphs.ch/anlaufstelle-hotline/)

Die APHS vertritt die Interessen von Menschen, die an einer Angststörung leiden. Sie bietet Hilfe und Beratung, vielfältige Informationen und die Möglichkeit zur Diskussion zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen.

## Webseiten

### Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression [www.sgad.ch](http://www.sgad.ch)

Dient als Informationsplattform und Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachpersonen.

### Beobachter [www.beobachter.ch/suche/angststörung](http://www.beobachter.ch/suche/angststörung)

Die Webseite des Beobachters bietet ausführliche Informationen über Angststörungen.

## Literatur

Aeschbach, Silvia: **Leonardo Di Caprio trifft keine Schuld**. Panikattacken mit Happy End. Wörtherseh Verlag, Lachen 2014

Bandelow, Borwin: **Das Angstbuch**. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. Rowohlt, Reinbek 2006

Dehner-Rau, Cornelia; Rau, Harald: **Ängste verstehen und hinter sich lassen**. Ihr Selbsthilfe-Coach. TRIAS, Stuttgart 2012

Hüther, Gerald: **Biologie der Angst**. Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen 2012

PMS Aktuell: **Angst und Panik**. Wege aus der Enge. Pro Mente Sana Aktuell, Heft 03-2 ([www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch))

Wehrenberg, Margaret: **Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik**. Wie das Gehirn uns Stress macht und was wir dagegen tun können. Beltz, Weinheim 2012

# Hilfsangebote bei Depression und Suizidgedanken

## Webseiten

**Ipsilon: Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz** [www.ipsilon.ch](http://www.ipsilon.ch)  
Nationale Koordinationsstelle, die mit fachlicher, moralischer und politischer Kompetenz unterstützt.

**Equilibrium: Verein zur Bewältigung von Depressionen** [www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)  
EQUILIBRIUM, Verein zur Bewältigung von Depressionen, redet offen über die Krankheit im Wissen, dass diese nicht länger tabuisiert werden darf. Equilibrium bietet eine E-Beratung an und verfügt über eine Liste mit regionalen Kontaktpersonen.

## Literatur

---

Blazej, Anda: **Was ist mit Mama los?** Bilderbuch für Eltern und Kinder zum Thema Depression. Edition Solo, Bern 2008

Giger-Bütler, Josef: **Jetzt geht es um mich.** Die Depression besiegen – Anleitung zur Selbsthilfe. Beltz, Weinheim 2013

Ihde-Scholl, Thomas: **Wenn die Psyche streikt.** Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Beobachter-Edition, Zürich 2015

Johnstone, Matthew; Johnstone, Ainsley: **Mit dem schwarzen Hund leben.** Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren. Antje Kunstmann, München 2008

Johnstone, Matthew: **Mein schwarzer Hund. Wie ich meine Depression an die Leine legte.** Antje Kunstmann, München 2008

Karner, Fritz; Kummer, John P.: **Depression! Wie helfen? Das Buch für Angehörige.** Erfahrungsberichte – Praktische Tipps – Ideen zur Selbstfürsorge. Kösel, München 2012

Kessler, Helga; Hell, Daniel: **Wege aus der Depression.** Beobachter-Edition, Zürich 2011

Müller-Röhrich, T., Hass, K., Margue, F., van den Broek, A. & Wagner, R.: **Schattendasein. Das unverstandene Leiden Depression.** Springer, Berlin 2013

## Filme

Mies, Morton: **Wie die Depression siegt und wie sie scheitert.**  
Institut für Systemische Therapie Wien. Studio: Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH

Wohlwend, Tina: **Burnout – Depression.**  
Ich sehe was, was du nicht siehst. Bündnis gegen Depression. ([www.burnout-depression.li](http://www.burnout-depression.li))

Gränicher, Dieter: **SeelenSchatten.**  
Drei unter schweren Depressionen leidende Personen werden eineinhalb Jahre filmisch begleitet. Wie erleben die Betroffenen ihre Krankheit? 2002

# Hilfsangebote bei Essstörungen

## Telefonnummern und Online-Hilfe

**Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen Tel. 043 488 63 73, [www.aes.ch](http://www.aes.ch)**

Die Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES informiert und unterstützt Menschen mit Essstörungen und Essproblemen, ihre Angehörigen und Bezugspersonen sowie Fachleute, die mit dem Thema Essstörungen zu tun haben.

## Webseiten

**Experten-Netzwerk Essstörungen Schweiz (ENES) [www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch)**

Dem Experten-Netzwerk Essstörungen Schweiz (ENES) gehören Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Ernährungsberater:innen und andere Fachpersonen der ganzen Schweiz an, die auf die Behandlung, Erforschung und Prävention von Essstörungen und Adipositas bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen spezialisiert sind.

## Literatur

De Rossi, Portia: **Das schwere Los der Leichtigkeit.** Vom Kampf mit dem eigenen Körper. mvg, München 2011

PMS Aktuell: **Essstörungen.** Pro Mente Sana Aktuell Heft 10-2 ([www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch))

Zeller, Katharina; Lohner, Eva Maria; Kottmann, Regine: **Wer bin ich? – Ich bin wer!** Essstörungen verstehen, verhindern und überwinden. dgvt, Tübingen 2012

# Hilfsangebote bei Psychosen

## Webseiten

### **Netzwerk Stimmenhören** [www.netzwerk-stimmenhoeren.ch](http://www.netzwerk-stimmenhoeren.ch)

Das Netzwerk Stimmenhören ist ein Zusammenschluss von Stimmenhörenden (als Expert:innen aus Erfahrung) und Fachpersonen sowie weiteren am Thema interessierten Menschen. Das Netzwerk setzt sich für einen offenen, respektvollen, interessierten und menschlichen Umgang mit dem Thema Stimmenhören in der Gesellschaft und in psychiatrischen Dienstleistungen ein.

### **Swiss early psychosis project (swepp)** [www.swepp.ch/de](http://www.swepp.ch/de)

Die Webseite enthält Informationen zum Thema der frühen Erkennung und Behandlung von Psychosen. Sie vermittelt die Kontaktangaben von Expert:innen in den Regionen, fasst die wichtigsten Anzeichen einer beginnenden Psychose zusammen und verweist auf eine Auswahl von Links und Publikationen.

## Literatur

Beitler, Hubert und Helene (2013): **Zusammen wachsen**. Psychose, Partnerschaft und Familie. Mabuse, Frankfurt a. M. 2013

Finzen, Asmus: **Schizophrenie**. Die Krankheit verstehen, behandeln, bewältigen. Psychiatrie Verlag, Bonn 2013

Hansen, Hartwig: **Der Sinn meiner Psychose**. Zwanzig Frauen und Männer berichten. Paranus, Neumünster 2013

Lauveng, Arnhild: **Morgen bin ich ein Löwe**. Wie ich die Schizophrenie besiegte. Btb. München 2010

PMS Aktuell: **Schizophrenie heute**. Pro Mente Sana Aktuell, Heft 04-3 ([www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch))

# Hilfsangebote bei Substanzabhängigkeit

## Telefonnummern und Online-Hilfe

Im medizinischen Notfall: Tel. 144 Sanitätsnotruf

Tel. 145 Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum [www.toxi.ch](http://www.toxi.ch)  
24-Stunden-Hotline, gibt Auskunft bei Vergiftungen oder Symptomen einer Vergiftung durch Medikamente, Pilze, Tiere, Drogen, Chemikalien usw.

## Webseiten

AA Anonyme Alkoholiker deutschsprachige Schweiz Tel. 0848 848 885  
[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)  
24-Stunden-Hotline, die Anonymität steht im Vordergrund.

Narcotics Anonymous Schweiz, Tel. 084012 12 12  
[www.narcotics-anonymous.ch/de](http://www.narcotics-anonymous.ch/de)  
Narcotics Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind.

Angehörigenberatung Umfeld Sucht [www.ada-zh.ch](http://www.ada-zh.ch)  
Die Beratung richtet sich an alle nahestehenden Personen von suchterkrankten Menschen, das Erstgespräch ist gratis.

DrugCheckIng <https://drugcheck.raveitsafe.ch>  
Das Onlinetool «Substanzwarnungen» wird von Infodrog, der Schweizerischen Koordinations- und Fachstelle Sucht, verwaltet. Es enthält Informationen zu psychoaktiven Substanzen, die zu hoch dosiert sind, unerwartete oder gefährliche Stoffe oder Streckmittel enthalten.

SafeZone.ch [www.safezone.ch/selbsthilfe.html](http://www.safezone.ch/selbsthilfe.html)  
Ist eine Plattform für Online-Beratung bei Suchtfragen. Das Angebot kann von Betroffenen, Angehörigen, Nahestehenden, Fachpersonen und Interessierten in Anspruch genommen werden.

Sucht Schweiz [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)  
Konzipiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und in der Forschung.

## Literatur

Röhr, H.-P: **Sucht – Hintergründe und Heilung**. Abhängigkeit verstehen und überwinden. Patmos. Ostfildern 2011

Schneider, Ralf: **Die Suchtfibel**. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Schneider, Baltmannsweiler 2011

Schiffer, Eckhard: **Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde**. Anstiftungen gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen. Beltz. Weinheim 2010

# Hilfsangebote bei Verhaltenssüchten

## Telefonnummern und Online-Hilfe

### Ambulatorium für Verhaltenssüchte UPK Basel

[www.upk.ch](http://www.upk.ch)

Tel. 061 325 51 32

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel

Die Abteilung Verhaltenssüchte Ambulant (VSA) richtet sich an Menschen mit einer Verhaltenssucht. Dazu zählen die Glücksspiel-, Internet-, Sex- und Kaufsucht.

## Webseiten

### Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte

[www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)

Aufgabe dieses Zentrums ist primär die Prävention und Behandlung von Glücksspielsucht, insbesondere der Lotterie und Wettspielproblematik. Das Angebot umfasst unter anderem die Erstberatung und Therapie.

### SafeZone.ch [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

Ist eine Plattform für Online-Beratung bei Suchtfragen. Das Angebot kann von Betroffenen, Angehörigen, Nahestehenden, Fachpersonen und Interessierten in Anspruch genommen werden.

### Sucht Schweiz [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Konzipiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und in der Forschung.

## Literatur

Batthyany, Dominik; Pritz, Alfred: **Rausch ohne Drogen – Substanzungebundene Süchte**. Springer, Heidelberg 2009

Petry, Jörg: **Glücksspielsucht: Entstehung, Diagnostik und Behandlung**. Hogrefe, Göttingen 2003

Lutz, Sascha: **Glücksspielsucht (Basiswissen)**. Psychiatrie Verlag, Bonn 2016

## Hilfsangebote Allgemein

### Telefonnummern und Online-Hilfe

#### **Beratungstelefon Pro Mente Sana**

**Tel. 0848 800 858**

Die Stiftung Pro Mente Sana bietet psychosoziale und juristische Telefonberatung für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige an. Kostenlos und auf Wunsch anonym.

Am Montag, Dienstag und Donnerstag 9-12 Uhr, Dienstag und Mittwoch 16:30-19:30 (psychosoziale Beratung), Donnerstag 14-17Uhr.

#### **e-Beratung der Pro Mente Sana**

[www.promentesana.ch/de/beratung.html](http://www.promentesana.ch/de/beratung.html)

Die e-Beratung der Pro Mente Sana ermöglicht, Fragen und Anliegen zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit zu jeder Zeit über die entsprechende Webseite zu versenden. Die Verbindung ist gesichert und die Mitteilungen werden verschlüsselt. Eine Antwort erfolgt in der Regel innert spätestens drei Arbeitstagen.

#### **Beratung und Hilfe 147 (für Kinder und Jugendliche; Pro Juventute)**

**Tel. 147, [www.147.ch/de](http://www.147.ch/de)**

Die Pro-Juventute-Telefonberatung ist rund um die Uhr kostenlos für dich da. Du musst deinen Namen nicht nennen. Du darfst alles erzählen, was dich bedrückt. Niemand wird von deinem Anruf bei 147 erfahren. Er erscheint nicht auf der Telefonrechnung. Pro Juventute bietet auf der Webseite auch Chatberatung an. SMS-Beratung ist ebenfalls möglich.

#### **Die Dargebotene Hand (24-StundenTelefon)**

**Tel. 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)**

Die Dargebotene Hand ist unter der Telefonnummer 143 rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Tel. 143 bietet allen Anrufern völlige Anonymität. Kosten pro Anruf: Festnetz: 20 Rp., Handy: 20-70 Rp.

Auf der Webseite [www.143.ch](http://www.143.ch) ist auch Online-Beratung möglich und es finden sich alle Informationen zum Angebot der Dargebotenen Hand.

#### **Institut Kinderseele Schweiz iks**

[www.kinderseele.ch](http://www.kinderseele.ch)

Das iks setzt sich dafür ein, dass sich Kinder psychisch erkrankter Eltern genauso gesund entwickeln können, wie nicht betroffene Kinder. Sie beraten Betroffene, ihr soziales Umfeld und Fachpersonen und vermitteln Hilfe über e-Beratung, e-Mail, Telefon, aber auch persönlich vor Ort.

#### **Kriseninterventionszentren (KIZ)**

Die grösseren psychiatrischen Kliniken bieten Kriseninterventionszentren (KIZ) an. Die Zentren sind als Ergänzung zu den notfallpsychiatrischen Diensten gedacht und verfügen über ambulante und kurzzeit-stationäre Angebote (Gespräche und psychiatrische Behandlung) für Menschen in Krisen und aussergewöhnlichen Lebenssituationen. Such im Internet nach dem nächstgelegenen KIZ.

## Therapeuten/Therapeutinnen und weitere Unterstützungsangebote

#### **Suche nach psychologischen Psychotherapeuten und -therapeutinnen bzw. Psychologen und Psychologinnen**

Die drei Berufsverbände der Psychologinnen und Psychologen in der Schweiz bieten auf ihren Webseiten eine Suchfunktion an. Hier lässt sich anhand diverser Kriterien eine geeignete Therapeutin, ein geeigneter Therapeut finden.

Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP (Berufsverband der Hochschulpsychologinnen und -psychologen)

[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie SBAP

[www.sbap.ch](http://www.sbap.ch)

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP

[www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

**Suche nach ärztlichen Psychotherapeutinnen und -therapeuten** [www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)

Die Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) ist die Fachgesellschaft der in der Schweiz tätigen Fachärzte und -ärztinnen für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie bietet eine Online-Psychiater:innen-Suche an.

**VAPP Verein Ambulante Psychiatrische Pflege** [www.vapp.ch](http://www.vapp.ch)

Psychiatrische Pflegefachpersonen begleiten, beraten Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen in Alltagssituationen und in Krisenzeiten. Sie suchen die Menschen zu Hause auf, fördern das Verständnis für die eigene Krankheit und suchen mit den Betroffenen Wege, um mit ihren Schwierigkeiten im Alltag umgehen zu können.

## Webseiten

**Wie geht's dir? – Nationale Kampagne über psychische Gesundheit**

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

Über psychische Gesundheit zu sprechen lohnt sich! Die Kampagne «Wie geht's dir?» sensibilisiert dafür und vermittelt ganz konkrete Tipps.

## Selbsthilfeangebote

**Stiftung Selbsthilfe Schweiz** [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

Selbsthilfe Schweiz ist die nationale schweizerische Koordinations- und Dienstleistungsstelle für Selbsthilfe. Sie ist die Dachorganisation der lokalen Selbsthilfezentren in den Kantonen und Regionen. Sie vernetzt zudem die verschiedenen Selbsthilfegruppen in den jeweiligen Zentren und bietet ein Suchverzeichnis aller in den Selbsthilfezentren angebotenen Selbsthilfegruppen an.

**Feel-ok.ch** [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

feel-ok.ch ist eine Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche. Die Internetplattform bündelt in einer kohärenten Intervention und jugendgerechten Sprache das Fachwissen des institutionellen Netzwerks und bietet Informationen sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests an.

**Trialogische Seminare** [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

Im Trialog haben alle Beteiligten – Erfahrene, Angehörige und professionell Tätige – die Möglichkeit, Erfahrungen gleichberechtigt auszutauschen, wechselseitige Vorurteile abzubauen und voneinander zu lernen. Der Trialog fördert gegenseitiges Verständnis und einen respektvollen Umgang untereinander. Die Krankheit aus dem Blickwinkel aller Beteiligten zu betrachten hilft, diese besser zu verstehen und besser damit umzugehen.

Mit freundlicher Genehmigung von ensa Schweiz, einem Angebot der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana. ensa Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit versetzen Laien in die Lage, auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten. Gleichzeitig leisten Ersthelfer:innen einen Beitrag, um Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Problemen in unserer Gesellschaft abzubauen. Möchtest auch du ensa Ersthelfer:in werden? Alle Informationen zum Programm findest du unter diesem [Link](#).