

Cuprins

Sănătatea psihică	2
Aici există sprijin	2
Acut: Clinici și Biroul de coordonare pentru psihoterapie	2
Acut: Krisennetzwerk Unterfranken (Rețeaua de criză Franconia Inferioară)	2
Întrajutorare și punct de contact pentru întrajutorare	3
Telefonseelsorge	4
SoulFon: Consiliere telefonică și prin e-mail pentru rudele bolnavilor psihici	4
Sozialpsychiatrischer Dienst (Serviciul de Psihiatrie Socială)	5
Selbsthilfe bei Depressionen e.V.	5
SEFRA e.V. - Centru de întrajutorare și consiliere și apel de urgență pentru femei	6
Psychosoziale Suchtberatungsstelle Caritasverband Aschaffenburg (Consiliere pentru dependență asociația)	7
Centrul de consiliere pentru copii, tineri și părinți - Caritasverband Aschaffenburg	8
Bahnhofsmision	8
Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Aschaffenburg	9
Verein der Angehörigen psychisch Kranker Aschaffenburg und Umgebung e. V. (Asociația Aparținătorilor Persoanelor Bolnave Psihic din Aschaffenburg și Împrejurimi)	10
Emotions Anonymous (EA)	10
Jugendamt	10
Betreuungsstelle (Biroul de tutelă) al orașului Aschaffenburg	11
ehindertenbeauftragte der Stadt Aschaffenburg (Instituția responsabilă cu dizabilitățile din cadrul orașului Aschaffenburg)	12
Oferte de prevenție	12

Sănătatea psihică

Aici există sprijin

Acut: Clinici și Biroul de coordonare pentru psihoterapie

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters KJP (Clinica de Psihiatrie și Psihoterapie pentru Copii și Adolescenți)

la Klinikum Aschaffenburg-Alzenau

Am Hasenkopf 1

63739 Aschaffenburg

Secretariat medic-șef

Telefon: [06021/323801](tel:06021323801)

Contact în zilele lucrătoare între orele 8:30-16:30 prin intermediul Biroului central de admitere al KJP

Telefon: [06021/323845](tel:06021323845)

Noaptea, în weekend și în zilele de sărbători legale, vă rugăm să vă adresați biroului central de informații de la Clinica Aschaffenburg-Alzenau

Telefon: [06021/320](tel:06021320) sau sunați la numărul de urgență [112](tel:112)

[Site web KJP](#)

Clinici de zi de psihiatrie și ambulanța institutului de psihiatrie din districtul Franconia Inferioară

Sucursala spitalului districtual (BKH) Lohr a. M. în cadrul centrului social "am Rosensee"

Siegfried-Rischar-Strasse 2-8

63743 Aschaffenburg

Telefon: [06021/9020](tel:060219020)

[Site web BKH Lohr](#)

Psychiatrische Klinik Aschaffenburg (Clinica de Psihiatrie Aschaffenburg)

a spitalului districtual (BKH) Lohr a. M.

Am Hasenkopf 3

63739 Aschaffenburg

Telefon: [06021/448730](tel:06021448730)

[Site web BKH Lohr](#)

Biroul de coordonare al KVB pentru plasamentul în psihoterapie

Furnizează adresele psihoterapeuților pentru adulți, copii sau adolescenți care au raportat la biroul de coordonare locurile libere de psihoterapie.

Telefon: [09218809940410](tel:09218809940410)

Programul de lucru:

Luni - joi 9:00 - 17:00

Vineri 9:00 - 13:00

[Site web KVB](#)

Acut: Krisennetzwerk Unterfranken (Rețeaua de criză Franconia Inferioară)

Când nu știți încotro să vă îndreptați în cazul unei crize psihice: Serviciul de criză Franconia Inferioară este un punct de contact în acest sens și este disponibil zilnic, 365 de zile pe an.

Împreună, aflați ce ajutor este necesar: consiliere telefonică, trimitere la un serviciu de asistență ambulatorie în situații de criză, intervenție mobilă sau trimitere la un tratament de criză în regim de internare. Adesea, consilierea prin telefon poate deja să ușureze povara.

Franconia Inferioară dispune de o rețea largă de servicii de consiliere și tratament pentru urgențe de toate tipurile. Profesioniștii discută cu persoanele care sună despre ce ajutor este necesar. În cazul în care este nevoie de consiliere personală sau de asistență mobilă din cauza unei situații de criză, ajutorul poate fi oferit de echipele mobile de asistență din Aschaffenburg, Würzburg și Schweinfurt. Puteți ajunge în timp util în orice loc din Franconia Inferioară.

Rețeaua de criză este un serviciu oferit de districtul Franconia Inferioară în cooperare cu organizațiile de asistență socială voluntară.

Contact:

Districtul Franconia Inferioară
Silcherstr. 5
97074 Würzburg

Krisennetzwerk Unterfranken

zilnic de la 0 la 24 h

Telefon: [0800/6553000](tel:08006553000) (gratuit)

[Site web Krisennetzwerk Unterfranken](#)

Întrajutorare și punct de contact pentru întrajutorare

În cadrul grupurilor de întrajutorare, persoanele și/sau rudele acestora fac schimb de experiențe și informații, de exemplu, persoanele care suferă de o boală cronică sau de un handicap sau care trăiesc în situații de viață stresante. Acestea se sprijină reciproc.

Pentru orașul Aschaffenburg există un punct de contact de întrajutorare în cadrul Agenciei pentru voluntariat „Aschaffenburg Aktiv!”, la care persoanele interesate se pot adresa în cazul în care au întrebări. Acolo veți găsi, de exemplu, informații actualizate despre grupurile de întrajutorare și contactele relevante.

Contact:

Orașul Aschaffenburg

Punct de contact pentru întrajutorare

Luitpoldstr. 4b

63739 Aschaffenburg

Telefon: [06021/3301821](tel:060213301821)

E-mail: selbsthilfe@aschaffenburg.de

[Faceți clic aici pentru pagina de pornire a punctului de contact pentru autoajutorare.](#)



Telefonseelsorge

Voluntarii serviciului de consiliere spirituală telefonică sunt disponibili 24 de ore din 24, chiar și în weekenduri și de sărbători. Aceștia oferă consiliere anonimă și gratuită tuturor persoanelor cu probleme sau în situații de criză. Serviciul de consiliere spirituală telefonică oferă, de asemenea, sprijin prin e-mail sau chat. Serviciul de consiliere spirituală telefonică este gestionat de Biserica Protestantă și de Biserica Catolică din Germania.

Datele de contact ale serviciului de consiliere telefonică:

Telefon: [0800/111010111](tel:0800/111010111) sau [0800/1110222](tel:0800/1110222)

Internet www.telefonseelsorge.de

Voluntarii serviciului de consiliere spirituală telefonică sunt disponibili 24 de ore din 24, chiar și în weekenduri și de sărbători. Aceștia oferă consiliere anonimă și gratuită tuturor persoanelor cu probleme sau în situații de criză. Serviciul de consiliere spirituală telefonică oferă, de asemenea, sprijin prin e-mail sau chat. Serviciul de consiliere spirituală telefonică este gestionat de Biserica Protestantă și de Biserica Catolică din Germania.

Contactați Serviciul de consiliere spirituală telefonică:

Telefon: [0800/1110111](tel:0800/1110111) sau [0800/1110222](tel:0800/1110222)

Internet: www.telefonseelsorge.de

- Alte centre anonime de consiliere specifice pentru familii, care pot fi contactate telefonic sau online, pot fi găsite [aici, la Nationalen Zentrum für Frühe Hilfen \(Centrul Național pentru Asistență Timpurie\)](#).
- În capitolul [„Apel de urgență și SOS”](#) sunt prezentate numere de urgență importante și informații despre diverse servicii medicale de urgență.

SoulFon: Consiliere telefonică și prin e-mail pentru rudele bolnavilor psihiici

Rudele unei persoane bolnave psihic pot obține ajutor prin intermediul "SeeleFon" al Psihiatriei de autoajutorare familială. Femeile și bărbații din cadrul serviciului de autoajutor psihiatric, care sunt ei înșiși rude, pot oferi sfaturi utile din propria experiență. Informarea independentă, înțelegerea și deschiderea pot ajuta pe toată lumea : pe cei afectați, familiile și mediul social. Servicii pot fi acceptate anonim, iar consilierii tratează toate informațiile în mod absolut confidențial.

"SeeleFon" poate fi contactat la numărul de telefon [0228 7100242424](tel:0228 7100242424) în timpul orelor de program:

De luni până joi: de la 10:00 la 12:00 și de la 14:00 la 20:00
Vineri: de la 10:00 la 12:00 și de la 14:00 la 18:00

Se aplică tarifele pentru apeluri către rețeaua de telefonie fixă germană corespunzătoare contractului dvs. de telefonie.

Puteți contacta "SeeleFon" prin e-mail, la adresa: seelefon@bapk.de

Contact:

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (Serviciul Psihiatric pentru Autoajutorarea Familiilor)
**Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (Asociația
Federală a Rudelor Bolnavilor Mintali)**

Oppelner Str. 130, 53119 Bonn

Telefon: 0228 71002400 (fără consiliere)

E-mail: kontakt@bapk.de

Consiliere pentru rude (SeeleFon): 0228 71002424022871002424

Sozialpsychiatrischer Dienst (Serviciul de Psihiatrie Socială)

Serviciul de Psihiatrie Socială (SpDi) este un centru de consiliere pentru sănătate psihică și socială. SpDi se adresează persoanelor care se confruntă direct sau indirect cu un conflict mental, o criză, temeri sau depresie. În acest fel, SpDi vine în sprijinul persoanelor care sunt afectate de stres sau boli psihice, dar și al rudelor acestora.

Contact:

Sozialpsychiatrischer Dienst (Serviciul de Psihiatrie Socială) Aschaffenburg la Sozialzentrum (Centrul social) „Am Rosensee”

Siegfried-Rischar-Straße 2

63743 Aschaffenburg

Telefon: 06021/902400

E-mail: spdi-aschaffenburg@awo-unterfranken.de

Pagina de internet a SpDi



Sozialpsychiatrischer Dienst
Aschaffenburg

Selbsthilfe bei Depressionen e.V.

În cadrul asociației Selbsthilfe bei Depressionen e.V. (Autoajutorare pentru depresie), persoanele care suferă de depresie, anxietate, atacuri de panică, burnout, tulburare de stres post-traumatic, compulsii și sensibilitate ridicată se întâlnesc în peste 20 de grupuri fixe pentru a face schimb de idei și a se sprijini reciproc într-un mod încrezător. Printre acestea, există două grupuri pentru tinerii adulți de peste 18 ani și un grup pentru părinții copiilor cu probleme psihice. Punctul de contact este deservit de voluntari care sunt experți în domeniul

bolii. De asemenea, acesta servește ca punct de contact pentru persoanele afectate în vederea furnizării de informații.

Discuțiile și acțiunile sunt pietrele de temelie ale acestei oferte de ajutor. Discuția este baza, acțiunea este consecința logică.

Contact:

Selbsthilfe bei Depressionen e.V.

Wermbachstraße 13 (Freihofsgasse)

63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021/23626

E-mail: info@redenundhandeln.de

Site-ul web al asociației Selbsthilfe bei Depressionen e.V. (Autoajutorare în caz de Depresie)



SEFRA e.V. - Centru de întraajutorare și consiliere și apel de urgență pentru femei

SEFRA e.V. administrează linia telefonică de urgență și centrul de consiliere specializat pentru femei (cu vârsta de 16 ani și peste) din Aschaffenburg și din districtele Aschaffenburg și Miltenberg.

SEFRA e.V. oferă consiliere gratuită, confidențială și anonimă femeilor, susținătorilor și profesioniștilor, la cerere:

- violență de natură sexuală (hărțuire sexuală, viol, abuz în copilărie)
- violență domestică
- urmărire
- alte forme de violență (digitală, psihologică, hărțuire)
- situații de criză (de ex. separare, divorț)
- consecințe ale violenței
- consiliere juridică din partea avocaților specializați în dreptul familiei, avocată pentru victime (cu programare)

Contact:

SEFRA e.V.

Frohsinnstraße 19

63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021/24728

E-mail: sefra@t-online.de

Pagina de internet a Sefra e.V.



Psychosoziale Suchtberatungsstelle Caritasverband Aschaffenburg (Consiliere pentru dependență asociația)

Aici, persoanele afectate de dependență pot găsi asistență, consiliere și sprijin.

Printre problemele comune se numără alcoolul, drogurile ilegale, medicamentele, jocurile de noroc, dependența de mass-media și problemele alimentare.

- Oricine poate beneficia de consiliere în mod gratuit și fără obligații.
- Centrul de consiliere va acționa numai în numele și cu consimțământul persoanei în cauză.
- Toți angajații au obligația legală de păstrare a confidențialității.
- Baza cooperării este colaborarea, nu confruntarea.
- Se oferă: Consiliere pentru cei afectați, rude și părți interesate, plasament (în dezintoxicare, reabilitare și asistență ambulatorie), îngrijire ambulatorie, sprijin psihosocial pentru ofertele de substituție, dar și oferte de grup și de prevenire pentru diferite grupuri țintă.

Contact:

Caritasverband Aschaffenburg

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme (Centrul de consiliere psihosocială pentru probleme de dependență)

Treibgasse 26 (Martinushaus)

63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021/392280

E-mail: psb@caritas-aschaffenburg.de

Pagina de internet a serviciului de consiliere în dependență al Caritas



Centrul de consiliere pentru copii, tineri și părinți - Caritasverband Aschaffenburg

Centrul de consiliere pentru copii, tineri și părinți al Asociației Caritas Aschaffenburg e.V. este un punct de contact central atunci când vine vorba de un ajutor rapid și nebirocratic pentru probleme și întrebări în domeniul familiei, dezvoltării și educației.

Consilierea este gratuită și independentă de credință sau confesiune. Discuțiile sunt confidențiale.

Aici este posibilă consilierea online gratuită.

Contact:

Caritasverband Aschaffenburg e.V.

Centrul de Consiliere pentru copii, tineri și părinți (Centrul de consiliere educațională)

Treibgasse 26

63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021/392220

E-mail: erziehungsberatung@caritas-aschaffenburg.de

Pagina de internet a Centrului de consiliere educațională



Bahnhofsmision

Bahnhofsmision este un punct de contact pentru persoanele care au nevoie de ajutor în diferite situații de viață. Acest lucru se realizează simplu și gratuit. Vârsta, sexul, naționalitatea și confesiunea nu joacă niciun rol.

- Consiliere și mediere:
Personalul nu se grăbește. Acesta ascultă și încearcă să găsească sprijinul adecvat.
- Odihniți-vă, faceți schimb de idei și zăboviți la peronul 2:
persoanele flămânde și însetate care caută ajutor vor primi o cafea sau un ceai și, în

funcție de rezervă, o pâine la peronul 2.

- Mijloace de mobilitate:

Există asistență pentru urcare, coborâre și schimbarea trenurilor. Acest lucru este posibil și în cazul călătoriilor la nivel național, în cooperare cu alte misiuni ale stației.

Contact:

Bahnhofsmision

Peronul 2 din gara principală Aschaffenburg

Telefon: [06021/337134](tel:06021/337134)

E-mail: bahnhofsmision@invia-aschaffenburg.de

www.bahnhofsmision-aschaffenburg.de

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Aschaffenburg

Serviciul social al femeilor catolice (SkF) oferă consiliere femeilor și familiilor în diferite situații de viață. Deși SkF este organizată ca organizație catolică, oferă consiliere pe următoarele teme, indiferent de origine, naționalitate sau confesiune religioasă:

- Consiliere pentru femei și familii
- Consiliere pe probleme de sarcină
- Asociație de tutelă
- Asistență socială pedagogică familială

Contact:

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Aschaffenburg

Erbsengasse 9

63739 Aschaffenburg

Telefon: [06021/27806](tel:06021/27806)

E-mail: beratung@skf-aschaffenburg.de

[Pagina de internet a Serviciului social al femeilor catolice \(Sozialdienst kath. Frauen e.V.\)](#)



**Verein der Angehörigen psychisch Kranker Aschaffenburg und Umgebung e. V.
(Asociația Aparținătorilor Persoanelor Bolnave Psihic din Aschaffenburg și
Împrejurimi)**

Mai mult de jumătate dintre bolnavii mintal trăiesc în familie și depind temporar sau permanent de sprijinul rudelor lor. Boala mintală pune familiile, partenerii și prietenii în fața unor situații necunoscute și tulburătoare.

Asociația oferă întâlniri de grup pentru a face schimb de informații și experiențe cu alte rude aflate într-o situație similară.

Reuniunile au loc în prima zi de vineri din lună, la ora 19.00, în sala de mese a clinicii de zi (Sozialzentrum am Rosensee).

Contact:

Verein der Angehörigen psychisch Kranker (ApK) Aschaffenburg und Umgebung e. V.

Eva Mende

Siegfried-Rischar-Straße 2, Centrul social de la Rosensee

63743 Aschaffenburg

Telefon: 06021/60710

E-mail: eva.mende@gmx.de

Site web [ApK Bavaria](#)

Emotions Anonymous (EA)

Emotions Anonymous (EA) este un grup de autoajutorare pentru sănătate emoțională. La întâlnirile EA pot veni toate persoanele care doresc să lucreze la sănătatea lor mintală. Înregistrarea nu este necesară.

Întâlnirile din Aschaffenburg sunt organizate de EA Frankfurt/zona regională Hessen.

Contact:

Emotions Anonymous EA

Regionalgebiet Hessen

Telefon: 06031/1604168 (joi între orele 19:00 - 21:00, în rest, robot telefonic)

E-mail: ea-ab@web.de

Faceti clic aici pentru a accesa site-ul web al Emotions Anonymous EA.

Întâlniri EA:

Kolpingstr. 7

Gebäude: Cafe Metropol

63739 Aschaffenburg

Jugendamt

Oficiul pentru Minori al orașului Aschaffenburg îi însoțește pe copii și pe tineri pe măsură ce cresc și sprijină familiile cu numeroase servicii. Cu aproximativ 170 de angajați, acesta este unul dintre cele mai mari birouri municipale. Oficiul pentru Minori are un personal numeros și include, de exemplu, Coordonarea protecției copilului, Centrul cultural pentru tineret (JUKUZ), consilierii de orientare a copiilor, Serviciul social general (ASD), Asistența judiciară pentru tineret, plata anticipată a pensiei de întreținere și, de asemenea, Asistența socială pentru tineret în școli (JaS)

Contact:

Orașul Aschaffenburg

Jugendamt

Biroul nr. 231

Dalbergstraße 15

63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021/3301324

E-mail: jugendamt@aschaffenburg.de

Mai multe informații despre Oficiul pentru Minori pot fi găsite pe pagina de internet a municipalității.



Betreuungsstelle (Biroul de tutelă) al orașului Aschaffenburg

Biroul de tutelă îi consiliază pe cei afectați sau pe rudele acestora cu privire la legislația privind tutela și la procedurile de tutelă și sprijină tutorele legal în îndeplinirea atribuțiilor sale după introducerea tutelei.

Contact:

Orașul Aschaffenburg

Amt für Soziale Leistungen (Oficiul pentru Servicii Sociale)

Dalbergstraße 15
63739 Aschaffenburg
Telefon: [06021/3301599](tel:06021/3301599)
E-mail: betreuungsstelle@aschaffenburg.de
[Pagina de internet a Biroul de tutelă](#)

ehindertenbeauftragte der Stadt Aschaffenburg (Instituția responsabilă cu dizabilitățile din cadrul orașului Aschaffenburg)

Instituția responsabilă cu dizabilitățile din cadrul orașului Aschaffenburg este un punct de contact central pentru problemele persoanelor cu handicap. Acesata joacă un rol de mediere între oameni și conducerea politică a orașului. Activitatea instituției responsabile cu dizabilitățile este susținută de asociațiile de persoane cu handicap. Pentru o consultație personală, vă rugăm să vă faceți o programare.

Contact:

Orașul Aschaffenburg
Behindertenbeauftragte in Amt für soziale Leistungen
Dalbergstr. 15
63739 Aschaffenburg
Telefon: [06021/3301439](tel:06021/3301439)
E-mail: behindertenbeauftragte@aschaffenburg.de
[Pagina de internet a orașului Aschaffenburg](#)

Oferte de prevenție

Provocările vieții de zi cu zi, ritmul agitat, stresul sau somnul agitat au un impact asupra stării de bine. Starea de bine, fizică și psihică, este importantă pentru calitatea vieții și participarea socială.

Sănătatea înseamnă ceva diferit pentru fiecare persoană, fiecare are nevoi diferite, dispune de resurse diferite și este supus unor influențe diferite. Astfel, modalitățile de consolidare a sănătății mintale și, prin urmare, de stăpânire a crizelor psihice sunt, de asemenea, foarte individuale. Dacă sunteți în căutare de sfaturi și idei, le veți găsi la vhs Aschaffenburg, de exemplu. Secțiunea de sănătate are în program numeroase oferte pe teme de exerciții fizice, relaxare, nutriție și echilibru interior.

[Faceți clic aici pentru a merge la zona de program „Sănătate” a vhs Aschaffenburg.](#)

Unele case de asigurări de sănătate oferă cursuri subvenționate (online) pentru a reduce stresul, pentru a face față unor situații noi sau dificile sau pentru relaxare. Informații în acest sens sunt disponibile la propria casă de asigurări de sănătate.