

Anlauf- und Beratungsstellen:

Krisendienst Horizont

Hemauerstr.8, 93047 Regensburg
Tel: 0941 - 5 81 81

Psychiatrische Institutsambulanz am Bezirksklinikum

Universitätsstr.84, 93053 Regensburg
Tel:0941- 941-1200

Rund-um-die-Uhr Telefonnummer der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Tel.: 0941- 941-0

Telefonseelsorge:

Tel: 0800- 111 0 111 oder 0800- 111 0 222

www.telefonseelsorge-regensburg.de

Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige am Landratsamt – Gesundheitsamt

Sedanstr.1, 93055 Regensburg
Tel. 0941- 40 09 766

sozialdienst@lra-regensburg.de

Beratung in den Sozialpsychiatrischen Diensten: (SpDi)

Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit

Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg
Tel:0941- 599 359 10

spdi-regensburg@bgfpg.de

SpDi der Diakonie Regensburg

Prüfeningerstr. 53, 93049 Regensburg
Tel: 0941- 29 77 112

spdi.regensburg@dw-regensburg.de

Beide SpDis bieten auch eine **spezielle Beratung für ältere Menschen mit seelischen Problemen** an. Ebenso wird bei ausreichenden Anfragen ein **Lernprogramm zur Überwindung von Depressionen** mit 10-12 wöchentlichen Einheiten angeboten.

Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle

für Studierende der Universität Regensburg
Universitätsstr. 31, Studentenhaus 2.24
Tel: 0941- 943-2220 / -2222/ -5569

www.uni-regensburg.de/studium/zentrale-studienberatung

Tageszentrum für Menschen mit seelischen Problemen

Cafe Insel, Luitpoldstr.17 93047 Regensburg
Tel: 0941- 599 86 50

cafe.insel@dw-regensburg.de

Zu allgemeinen Fragen rund um die Selbsthilfe oder zu den Unterschieden und Arbeitsweisen der einzelnen hier aufgeführten Gruppen berät Sie **KISS Regensburg** - die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe - kostenfrei und unverbindlich und auf Wunsch natürlich anonym.

Hier erhalten Sie auch Telefonnummern zu konkreten Ansprechpersonen in den Gruppen oder Infos zu den Orten der Gruppentreffen.

Außerdem erhalten Sie hier auch Auskunft über die verschiedensten Anlauf- und Beratungsstellen für Menschen in belasteten Lebenssituationen.



Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Regensburg

Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg

fon: 0941 – 599 388 610

kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

www.kiss-regensburg.de

Bürozeiten: Mo, Di, Mi 9-13 h, Do 16-19 h und nach Vereinbarung

Regensburger Stadtspaziergang:

Gespräche beim Gehen für Menschen mit und ohne Depressionen

Treffpunkt: jeden ersten Dienstag im Monat um 15.00 Uhr beim Kunstforum Ostdeutsche Galerie im Stadtpark.
Jeder ist willkommen - eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig!



Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Regensburg

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Ängsten und Depressionen und deren Angehörige



Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis

für Menschen mit Depressionen

Hemauer SHG bei Depressionen

Wir treffen uns zum Austausch, hören zu und sind füreinander da. Gemeinsames Basteln, Kaffee trinken, Sommerfest und Weihnachtsfeier gehören einfach dazu. Wir organisieren jährlich einen Kurs, um neue Strategien im Umgang mit Depressionen kennen zu lernen. Gruppentreffen: dienstags um 14:00 Uhr bis 16:00, Zehentstadt Hemau (2. Stock) Bei Interesse bitte Voranmeldung über SpDI Regensburg Diakonie (Hr. Heide) Tel. 0941- 297 71 12 Email: spdi.regensburg@dw-regensburg.de

SHG für Menschen mit Depressionen – Dienstagsgruppe

Heute ist ein guter Tag, ...
- um sich untereinander auszutauschen
- um Verständnis zu finden
- um sich gegenseitig zu unterstützen und zu helfen
- weil jeder selbst entscheiden kann, wie weit sie/er sich öffnen möchte – „Alles kann, nichts muss!“
- weil wir vertraulich miteinander reden können
- weil man neue soziale Kontakte knüpfen kann
- weil es Therapien unterstützen kann

Wir treffen uns immer dienstags um 18:30 Uhr im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in wechselnden Räumen. (bitte vorab Kontakt zur Gruppe aufnehmen)
Bei Interesse bitte Kontakt über:
shg.depression.regensburg@web.de
oder über KISS Regensburg: Tel. 0941- 599 388 610

SHG für Menschen mit Depressionen - Donnerstagsgruppe

In unserer Selbsthilfegruppe tauschen sich Betroffene über ihre Probleme und Sorgen aus und geben sich Tipps und Informationen für den Umgang mit ihren Depressionen. Wir treffen uns jeden Donnerstag von 19.30 - 21.30 Uhr
Nähere Infos über KISS Regensburg, Tel.: 0941- 599 388 610
oder über die Kontaktperson der Gruppe
Tel.: 0173- 815 00 50 E-Mail: selbsthilfe_depression@web.de

Wege aus der Depression

In diesen Selbsthilfegruppen bemühen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen um positive Aspekte, Lösungen und Strategien im Umgang mit der Krankheit. Nicht die Krankheit und die Symptome erhalten Aufmerksamkeit sondern die Ressourcen, die Erfolge und die Fortschritte der einzelnen Mitglieder
Nähere Infos über KISS Regensburg Tel.: 0941-599 388 610
oder über die Kontaktperson der Gruppe
Tel: 0160- 99 126 868 | Email: selbsthilfe@mail.de

Selbsthilfegruppe für ehemalige Patienten aus psychosomatischen Kliniken

Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die nach einem Klinikaufenthalt ihre dort gestärkte Achtsamkeit mit sich und der Umwelt erhalten wollen. Die Gruppentreffen sind 14-tägig am Freitag.
Nähere Infos über KISS Regensburg Tel.: 0941-599 388 610

für Menschen mit Ängsten und Depressionen

Regensburger Angstselbsthilfe (RASH) und Wege aus Angst und Depression

Es gibt derzeit 3 Gruppen die sich mit dem Thema Angst und Depression beschäftigten. In allen Gruppen steht dabei im Vordergrund, einen möglichst positiven Umgang mit der Erkrankung zu finden.
Nähere Information zu den Gruppen und den Treffen:
Tel.: 0160- 99 126 868
Email: selbsthilfe@mail.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Zwangserkrankungen

Diese Gruppe trifft sich zum Austausch bewusst im öffentlichen Raum in einer Gaststätte. Wir freuen uns über neue Mitglieder. Gruppentreffen: erster Freitag im Monat ab 19 h in der Pizzeria Valentino, Kumpfmühler Str. 51, 93051 Regensburg
Nähere Infos über KISS Regensburg Tel.: 0941- 599 388 610
oder über shg_angst_zwang@t-online.de

für Menschen mit bipolaren Störungen

Selbsthilfegruppe „Bipolar Regensburg“

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die an einer bipolaren affektiven Störung (auch manisch-depressive Erkrankung genannt) leiden. Für uns als Betroffene bedeutet Selbsthilfe,

Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, um mehr Stabilität und Lebensqualität zu gewinnen. Die Gruppentreffen sind am 3. Montag im Monat um 18.30 h in den Räumen von KISS
Nähere Infos über KISS Regensburg Tel.: 0941- 599 388 610
oder über shgbipo@gmx.de

für Angehörige

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen

Als Angehörige – (Ehe-) Partner, Eltern, Verwandte, Freund/in – eines Depressionserkrankten tauschen wir uns aus, unterstützen uns gegenseitig, geben uns Tipps oder hören uns auch nur zu und geben einander Kraft. Gruppentreffen: jeden 1. Montag im Monat um 19:00 Uhr in den Räumen von KISS
Nähere Infos zur Kontaktperson der Gruppe über KISS Regensburg
Tel. 0941- 599 388 610

Selbsthilfe für Angehörige von Menschen mit bipolaren Störungen

Derzeit finden keine Gruppentreffen statt. Eine Kontaktaufnahme zu einzelnen Betroffenen ist möglich.
Nähere Infos über KISS Regensburg Tel.: 0941- 599 388 610

Verein der Angehörigen psychisch Kranker Menschen Regensburg e.V. (ApK)

Der ApK will erreichen,
* dass sich die Angehörigen psychisch Kranker nicht mehr verstecken
* dass sie sich ihrer eigenen Leistung bewusst werden
* dass sie sich in der Versorgung ihrer kranken Angehörigen nicht allein gelassen fühlen
* dass sie es wagen und sich zutrauen, ihre eigenen Anliegen und die Ihrer Kranken in der Öffentlichkeit zu vertreten.
Die Treffen am „Runden Tisch“ sind jeden 3. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr im Johann-Wichern-Haus, Alfons-Auerstr. 8a, 93053 Regensburg

Ein Neustart ist geplant für die Gruppen:

- * „Ganzwerdung durch Depression“ und die
- * EA. Emotions Anonymous: Selbsthilfe Menschen mit seelischen Problemen

**Initiatorinnen und Initiatoren
für neue Gruppen
werden beim Aufbau von KISS unterstützt.**