

# Wo finde ich ...?

Hilfe beim Erstellen der Netzwerkkarte

## Durchgehende Beratungsangebote

- Informations-, Beschwerde- und Beratungsstellen (IBB):

Je nach Bundesland unterschiedlich, Internetrecherche oder Anfrage beim Landratsamt, in Baden-Württemberg bspw. <https://www.gemeindepsychiatrie-bw.de/informationen/patientenfuersprecher-informations-beratungs-und-beschwerdestellen/>

- Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratung (EUTB):

Zentrale Auskunft und Atlas mit lokalen EUTB Angeboten:

<https://www.teilhabeberatung.de/beratung/beratungsangebote-der-eutb>

## Persönliches Netzwerk

- Brainstorming: Wer hat uns geholfen? Wer könnte uns helfen? Wobei?
- Wie könnte ich unser persönliches Netzwerk erweitern? Gibt es in der Nähe Selbsthilfegruppen?

**Tipp:** Nachschauen, ob es bei der Kommune eine Informationsstelle zur Selbsthilfe gibt. Gibt es in der Nähe eine Gruppe Angehöriger Psychisch Kranker (Suche über <https://www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psychiatrie/suche-selbsthilfegruppen-deutschland-text.html>)

## Gesundheit

- Unterlagen durchsehen – alle Kontakte in die Liste übertragen
- Bei Krankenkasse nochmal direkt nachfragen, welche weiteren Ansprechpartner es gibt
- Sozialpsychiatrischer Dienst (Liste kann meist über den Landkreis gefunden werden)
- Gemeindepsychiatrische Angebote (Atlas abrufbar unter <https://dvgp.mapcms.de/>)
- Klinik(en) (Schnellsuche hier <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich->

## hilfe/klinikadressen/geo\_lat/

- Insbesondere Notfallkontakte beachten (Rufnummer der psychiatrischen Notfallambulanz der nächsten Klinik, Krisendienst)
  - o Liste der Krisendienste und Sozialpsychiatrischen Dienste in Deutschland:  
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen>
  - o Online-Angebote wie z.B. [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)
  - o Telefonseelsorge <https://www.telefonseelsorge.de/telefon/>
- Allgemeine Gesundheit nicht vergessen: Ärztin/Arzt für Allgemeinmedizin bzw. Kinder- und Jugendmedizin.

## Schule und Soziales

- Schulsozialarbeit und/oder Schulpsycholog\*in (Webseite der Schule oder bei der Schule erfragen)

Vor allem über die Seiten der Landratsämter findet man:

- Jugendhilfe
- Eingliederungshilfe
- Integrationsfachdienst (Einrichtung der Integrationsämter, angesiedelt bei den Landratsämtern)
- Weitere Angebote zur Teilhabe (über den „Teilhabeplan“ oder „Inklusionsplan“ der Kreise und Kommunen)

## Berufliches

- IHK und Handwerkskammern
- Jugendberufsagentur (als eine erste Anlaufstelle)
- Jobcenter (wenn es auch finanzielle Schwierigkeiten gibt)
- Arbeitsagentur (Berufsberatung, Reha-Beratung) ([www.arbeitsagentur.de/bildung](http://www.arbeitsagentur.de/bildung), <https://www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/persoennliche-beratung>)
- Studienberatung (bei Hochschulen)
- Berufliche Schulen
- Berufsbildungswerke ([www.bagbbw.de](http://www.bagbbw.de))