Kunst akademie Düsseldorf

Leitfaden mentale Krisen

Wegweiser für Hilfs- und Interventionsschritte in akuten oder sich anbahnenden Krisen der mentalen Gesundheit

Machen Sie sich Sorgen um Studierende oder Kolleg:innen, die sich verändert haben? Sind Sie besorgt, weil sie **ungewöhnlich** belastet, ängstlich oder angespannt wirken, sich selbst oder ihre Aufgaben vernachlässigen? Wirken sie bedrückt, erschöpft oder ziehen sich zurück?

Beobachten Sie eine **länger anhaltende** Wesensveränderung, gehen Sie dem bitte nach.

In Belastungssituationen zu unterstützen kann helfen Krisen abzuwenden. Krisensituationen zu erkennen kann lebenswichtig sein. Hilfe und Gesundung sind möglich. Hier finden Sie eine Übersicht über Hilfsangebote für psychische Krisen und Prävention für mentale Gesundheit.

Behandlungsmöglichkeiten bei Krisen - Kliniken und Ambulanzen für Psychiatrie und Psychotherapie

Im Notfall (Selbst- /Fremdgefährdung) wählen Sie die Notrufnummer: 112

Hausärzt:innen sind die erste Anlaufstelle für eine erste Einschätzung in Belastungs- und Krisensituationen. In Belastungssituationen können sie bei Bedarf Unterstützungsangebote aufzeigen und auch an Psycholog:innen oder Therapeut:innen weitervermitteln.

Kaiserswerther Diakonie (Florence-Nightingale-Krankenhaus Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie)
Adresse: Zeppenheimer Weg 7 40489 Düsseldorf
Aufnahmesekretariat: 0211 409-34 05; Depressionsstation: 0211 409-34 14

(Teil-)Stationäre Angebote der Düsseldorfer Kliniken
Adresse: Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf
Belegungsmanagement wochentags von 8:00 bis 16:30 Uhr (freitags bis 14:30 Uhr)
Telefon: 0211-9222 2803; Zentrale Aufnahme: 0211 922-2801; Depressionsstation: Telefon: 0211 922-34 60

Johanniter-Tagesklinik Düsseldorf gGmbH
Adresse: Marbacher Straße 79, 40597 Düsseldorf
Telefon: 0211 70 30 08
Mail: info@jtk-duesseldorf.de

Institutsambulanz und Poliklinik LVR-Klinikum Düsseldorf
Adresse: Bergische Landstraße 2, Haus 2, 40629 Düsseldorf
Telefon: 0211 922-3490

Spezialambulanz Depression und Angststörungen (LVR-Klinikum Düsseldorf)
Adresse: Bergische Landstraße 2, Haus 21, 40629 Düsseldorf 4
Telefon: 0211 922-3530

Ambulanz für affektive Erkrankungen (Standort TAZ Universitätsklinikum)
Adresse: Moorenstraße 5, Gebäude 14.99, 40225 Düsseldorf
Telefon: 0211 922-3500

Institutsambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (LVR-Klinikum Düsseldorf)
Adresse: Bergische Landstraße 2, Haus 18, 40629 Düsseldorf
Telefon: 0211 922-4

Akute Krisenintervention - Beratungs- und Betreuungsangebote in Düsseldorf

Bei **akuten Notfällen**, in denen unmittelbare Selbst- oder Fremdgefährdung bestehen, sind jederzeit die Ambulanzen der psychiatrischen Kliniken zuständig. Bitte kontaktieren Sie in akuten Gefährdungssituationen den Rettungsdienst unter der 112 oder die Polizei unter der 110.

Kontakt in psychischen Krisen
→ Rufnummer 116 und 117

LVR-Klinikum Düsseldorf Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie der Heinrich-Heine-Universität
Adresse: Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf
Zentralaufnahme Notfallambulanz (Haus 2) → Telefon: 0211 922-0 (Zentrale)

Kaiserswerther Diakonie, Florence-Nightingale-Krankenhaus
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Adresse: Kreuzbergstraße 79, 40489 Düsseldorf
Notfälle: Psychiatrische Pforte → Telefon: 0211 409-2546 (Notaufnahme) → Telefon: 0211 409-0 (Zentrale)
Allgm. Beratung: Telefon: 0211 409-36 51; Mo. + Do. 13.30–14.30 Uhr;
kubs@kaiserswerther-diakonie.de

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes Landeshauptstadt Düsseldorf
Adresse: Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf
Telefon: 0211 89-95391
Allgm. Beratung: Mo.–Do. 8.00–15.30 Uhr Fr. 8.00–13.30 Uhr
https://www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/hilfen-und-beratung/

Notfallpraxis Düsseldorf
Adresse: Florastr. 38, 40217 Düsseldorf
Montag, Dienstag, Donnerstag: 20 bis 23 Uhr, Mittwoch: 14 bis 23 Uhr, Freitag: 17 bis 23 Uhr, Samstag: 8 bis 23 Uhr, Sonntag: 8 bis 23 Uhr
Telefon: 0211 986 75 – 55

Telefonseelsorge Düsseldorf / Deutschland
Rund um die Uhr anonyme Beratung
Telefon: 0800 111-0111 oder 0800 111-0222 oder 116 123
Mail: duesseldorf@telefonseelsorge.de
Online Seelsorge: https://online.telefonseelsorge.de/

Mental Health First Aid (MHFA)-Ersthelfende

Folgende Mitarbeiter:innen helfen basierend auf einer Ausbildung zu MHFA-Ersthelfenden beim Einschätzen und Erkennen von Krisensituationen. Machen Sie sich Sorgen um Studierende oder Kolleg:innen, können Sie sich ratsuchend an die MHFA-Ersthelfenden wenden, um weitere Informationen zu sinnvollen Schritten der präventiven (Selbst)hilfe oder der Kriseninterventionen zu erhalten.

Persönliche Erreichbarkeit: montags bis donnerstags 9:00 bis 15:00 Uhr, freitags 09:00 bis 14:00 Uhr (telefonische Erreichbarkeit: 0211-1396 - Durchwahl)

Außerhalb dieser Zeiten können Sie sich gern an die Mitarbeitenden der Pforte wenden, die externe Hilfe für Sie organisieren können.

Hauptgebäude - Verwaltung

Thomas Mainka	Hausdienst/Keller	(Tel. 5028)
Bernhard Klaffke	Erdgeschoss 001.6	(Tel. 319)
Fatma Kabierschke	Erdgeschoss 001.9	(Tel. 219)
Anja Roloff	1. Stock 103	(Tel. 227)
Julia Ziegert	1. Stock 131.1	(Tel. 235)
Susanne Rix	1. Stock 131.3	(Tel. 223)
Jana Weißflog	1. Stock 131.2	(Tel. 214)
Julia Kulissa	2. Stock 202	(Tel. 252)

Hauptgebäude - Künstlerisch-Wissenschaftlicher Bereich

Sarah Wiesmann	Erdgeschoss .017	(Tel. 271)
Roland Gätzschmann	Erdgeschoss .007	(Tel. 279)
Viviane Bonfanti	1. Stock 103	(Tel. 203)

Rheinflügel

Viktoria Flasche	3. Stock 303	(Tel. 438)
Babette Bangemann	4. Stock 411	(Tel. 452)

Atelierhaus

Axel Kreiser	Raum 006	(Tel. 301)

Präventive Selbsthilfe - Online Beratungsangebote

Die hier angegebenen Angebote sind von externen Anbietern und stehen in keiner Verbindung mit der Kunstakademie Düsseldorf. Alle dort angegebenen Daten und Angaben werden von den Anbietern selbstverwaltet. Die Kunstakademie Düsseldorf hat keinen Einfluss auf die angefragten und erhobenen Daten. Bei Fragen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte direkt an die angegebenen Anbieter. Gegebenenfalls entstehende Kosten können nicht über die Kunstakademie Düsseldorf geltend gemacht werden. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse über entstehende Kosten.

Onlineforum Depression
„Sie suchen Kontakt zu anderen Betroffenen und Angehörigen? Sie möchten Ihre Erfahrungen weitergeben oder vom Rat anderer Betroffener profitieren? Wir helfen Betroffenen und Angehörigen, indem wir sie auf https://www.diskussionsforum-depression.de/ digital vernetzen und sie damit bei der Bewältigung ihrer Depression unterstützen.“

iFightDepression® Tool
Das iFightDepression® Tool ist ein internet-basiertes Selbstmanagement-Programm für Menschen mit leichten bis mittelgradige Depressionen, das in seiner Durchführung von einem Arzt oder Therapeuten begleitet wird. *
**Der Zugang zum Tool ist nur über einen Hausarzt, Facharzt für Psychiatrie oder Psychotherapeuten möglich.*
Web: https://ifightdepression.com/de/selbstmanagement-ressourcen/ifightdepression-tool

moodgym
Das Online-Selbsthilfeprogramm bietet Ihnen zusätzliche Hilfe zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen. Es hilft Ihnen, aktiv erste Schritte zu gehen, um Ihre Depression zu überwinden. In fünf verschiedenen Bausteinen lernen Sie, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Dadurch kann sich auch Ihr Befinden zum Positiven verändern.
Web: https://moodgym.de/

Selfapy
Selfapys Online-Kurse bieten effektive Hilfe bei psychischen Belastungen und sind kostenfrei auf Rezept erhältlich. Die Kosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Es handelt sich um ein zertifiziertes Medizinprodukt. (Depression und/ oder Angststörung und/oder Panikstörung)
Web: https://www.selfapy.com/

Invirto Behandle jetzt deine Angst
Invirto ist das digitale Abbild einer Psychotherapie gegen Angsterkrankungen
Web: https://invirto.de

Studierendenspezifische Online-Angebote
Onlineberatung für Jugendliche und junge Erwachsene von 16-25 Jahren
Web: b2-onlineberatung.de
Professionelle Chatberatung rund um die Uhr. Kostenlos und für alle unter 25 Jahren.
Web: https://www.krisenchat.de/