



Hilfe und Unterstützung in belastenden Situationen



Psychologischer Dienst

Gabriel-von-Seidl-Str. 81
67550 Worms



In unserem Leben kommt es immer wieder zu belastenden Situationen, die unser seelisches Gleichgewicht durcheinander bringen können. Sei es durch Krankheit, private Lebensumstände, soziale Konflikte oder andere Herausforderungen. Häufig schaffen wir es, diese Herausforderungen alleine oder gemeinsam mit uns nahestehenden Personen zu meistern. Manchmal jedoch merken wir, dass das nicht ausreicht und wir uns professionelle Unterstützung wünschen. Anzeichen dafür können zum Beispiel sein:

- » andauernde Niedergeschlagenheit
- » Freudlosigkeit und/oder Interessenlosigkeit
- » häufige Angst oder starke Sorge mit Gedankenkreisen
- » Überforderungsgefühle
- » Vermeiden von Menschen und Aktivitäten, Rückzug vom normalen Leben
- » innere Unruhe oder Nervosität bis hin zur übertriebenen Gereiztheit
- » Konzentrationsprobleme
- » Appetitverlust und/oder Schlafstörungen
- » körperliche Beschwerden/Schmerzen, die ärztlich nicht ausreichend behandelbar sind

Wenn die Beschwerden zu belastend werden oder längere Zeit anhalten, kann es hilfreich sein zu wissen, wo Sie professionelle Unterstützung finden.

Wie und wo bekomme ich Hilfe?

Im Rahmen Ihrer Behandlung im Klinikum Worms erhalten Sie entlastende Gespräche durch den Psychologischen Dienst. Sprechen Sie dazu gerne Ihre behandelnden Ärzt*innen oder das Pflegepersonal an.

Sollten Sie nicht (mehr) im Klinikum Worms in Behandlung sein, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihre Beschwerden. Er/Sie unterstützt Sie bei der Suche nach einer passenden Hilfe. Darüber hinaus erhalten Sie professionelle Unterstützung in spezialisierten Kliniken, bei niedergelassenen Psychotherapeut*innen, Beratungsstellen oder telefonisch erreichbaren Hilfestellen.

Anlaufstellen in Worms (und Umgebung):

Beratungsführer Stadt Worms abrufbar über www.worms.de/de/mein-worms/gesundheit-beratung-soziales/

Allgemeine Lebensberatung Caritas Worms

Kriemhildenstr. 6 · 67547 Worms · ☎ 0 62 41 26 81 23

Allgemeine Lebensberatung Diakonisches Werk Worms-Alzey

Seminariumsgasse 4-6 · 67547 Worms · ☎ 0 62 41 920-29-0

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Evangelischen Dekanats Worms-Wonnegau

Seminariumsgasse 1 · 67547 Worms · ☎ 0 62 41 84 95 25

Institutsambulanz der DRK Tagesklinik Worms

Maximilianstr. 10 · 67547 Worms

Ambulantes Angebot für Menschen, die sich in einer psychischen Krise befinden oder an einer psychischen Störung leiden
Telefon Zentrale: ☎ 0 62 41 9 46 57-11

Sozialpsychiatrischer Dienst

Außenstelle Worms · Bahnhofstr. 46 · 67547 Worms

Entlastende Gespräche und Hilfe (auch Besuch zu Hause möglich) für Sie und bei Bedarf Ihre Angehörigen
Telefon Zentrale: ☎ 0 67 31 4 08 65 01

Weitere Informationen und Hilfestellen:

www.kv-rlp.de/patienten/

Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Rheinland-Pfalz
☎ 116 117 (24 h erreichbar, kostenfrei)

Info-Telefon Depression

☎ 0800 33 445 33 (Mo, Di, Do je 13-17 Uhr / Mi, Fr je 8.30-12.30 Uhr)

Telefonseelsorge

☎ 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123 (kostenfrei)

Bei einer akuten Krise (wiederkehrende, belastende lebensmüde Gedanken, Lebensgefahr):

24 h immer erreichbar: Anruf **Rettungsdienst** ☎ 112
oder die **Polizei** ☎ 110 verständigen

Rheinhessen-Fachklinik Alzey

Dautenheimer Landstraße 66 · 55232 Alzey
Telefon Zentrale: ☎ 0 67 31 50-0