

A large yellow speech bubble with a tail pointing downwards and to the right, set against a light blue background. The text 'FRANS HILFT' is written in white, bold, uppercase letters inside the bubble.

FRANS HILFT

www.frans-hilft.de

Hilfsangebote für Menschen in seelischen Krisen

Viele Gründe können dazu führen, dass wir Menschen in seelische Krisen geraten. Manchmal haben wir den Eindruck, unsere Situation sei ausweglos, und erleben Suizidgedanken.

Für viele ist es nicht leicht, über die eigenen Gedanken und Gefühle zu sprechen. Daher ist es umso wichtiger zu wissen, dass es gerade auch in solchen Situationen professionelle Unterstützungsangebote gibt.

Das Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS) möchte mit diesem Flyer auf Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten hinweisen, die Menschen in Krisensituationen in Frankfurt zur Verfügung stehen.

Sie können sich mit der Vielzahl der vorhandenen Hilfsmöglichkeiten (medizinische und psychosoziale Unterstützung, telefonische und Online-Beratung, Selbsthilfegruppen

etc.) vertraut machen, Beratungsangebote wahrnehmen und / oder Ihre ganz persönlichen „Notfallnummern“ zusammenstellen. Doch auch wenn Krisen sich zuspitzen und schnelle Hilfe erforderlich ist, finden Sie die für Sie richtige Form der Unterstützung.

Neben Menschen in einer seelischen Krise können sich selbstverständlich auch Angehörige, Freunde, Bekannte, Nachbarn und Institutionen vertrauensvoll an die genannten Stellen wenden.

Alle Beratungsangebote sind kostenfrei und auf Wunsch auch anonym möglich. Die Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht.

Wir möchten Ihnen helfen, Ihren ganz persönlichen Weg aus der Krise zu finden und wünschen Ihnen dabei viel Kraft!

Schnelle Hilfe in akuten Krisen

Brauchen Sie schnell jemanden, der Ihnen am Telefon zuhört oder den Kontakt zu einer Klinik?

...am Telefon

Ein beratendes und stützendes Gespräch erhalten Sie rund um die Uhr bei der Telefonseelsorge unter der bundeseinheitlichen kostenlosen Rufnummer

0800-111 0 111 oder
0800-111 0 222

und im Internet unter
www.telefonseelsorge.de

Psychosozialer Krisendienst

In Notlagen können Sie sich telefonisch an den Psychosozialen Krisendienst in Frankfurt wenden

(069) 61 13 75

(Mo. – Fr. 17–1 Uhr, Sa., So.
und an Feiertagen 9–1 Uhr)

Notfallhotline

Wenn Sie selbst unter Suizidgedanken leiden oder sich Sorgen um einen Angehörigen machen, erreichen Sie unter der Hotline-Nummer rund um die Uhr eine der psychiatrischen Kliniken in Frankfurt.

069-630 13 113

...in der Klinik

In den für Frankfurt zuständigen Ambulanzen der psychiatrischen Kliniken erhalten Sie kompetente Unterstützung in Krisensituationen, in denen eine ärztliche Betreuung erforderlich ist.

Im Rahmen unserer offenen Sprechstunden für Menschen in suizidalen Krisen bieten wir Ihnen zeitnah Beratung, Diagnostik und Therapie durch Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Suizidgedanken nicht mehr kontrollieren zu können, wenden Sie sich bitte jederzeit als Notfall an eine der psychiatrischen Kliniken!

Außerhalb der regulären Öffnungszeiten wenden Sie sich bitte an den diensthabenden Arzt / die diensthabende Ärztin.

Für Erwachsene

Agaplesion Markus Krankenhaus
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Wilhelm-Epstein-Str. 4,
60431 Frankfurt am Main (069) 9533 0
Offene Sprechstunde täglich
nach Vereinbarung unter (069) 9533 40 41

Klinik Hohe Mark

Friedländer Str. 2, 61440 Oberursel
(06171) 204 0
Offene Sprechstunde in der Psychiatrischen
Institutsambulanz (PIA)
Borsigallee 19 60388 Frankfurt
Mo und Fr 9–12 und 13–16 Uhr
Di 9–12 und 13–18 Uhr
Mi 8–12 und 13–16 Uhr
Do 9–12 und 14–18 Uhr

Universitätsklinikum

*Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie*
Heinrich-Hoffmann-Str. 10,
60528 Frankfurt am Main
Offene Sprechstunde
Dienstags: 14.30–16 Uhr

Klinikum Frankfurt Höchst

*Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie –
Psychosomatik*
Gotenstr. 6, 65929 Frankfurt am Main
(069) 3106 0
Offene Sprechstunde
Do 13.30–15.30 Uhr

Vitos Klinik Bamberger Hof

Oeder Weg 46, 60318 Frankfurt am Main
(069) 67 800 20
nur Mo.–Fr. 8.30–18 Uhr

Für Kinder und Jugendliche

Universitätsklinikum

*Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie des Kindes- und
Jugendalters*
Deutschordenstraße 50,
60528 Frankfurt am Main
Offene Sprechstunde täglich
nach Vereinbarung unter
(069) 6301 5920

Psychosoziale Beratung

In Frankfurt gibt es zahlreiche Beratungsstellen – auch in Ihrer Nähe. Dort werden Sie durch Fachpersonal (i.d.R. Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter oder Psychologinnen / Psychologen) beraten und unterstützt. Eine Beratung durch Ärztinnen und Ärzte ist hier nicht vorgesehen.

Psychosoziale Beratungsstellen Nord

Mo. – Fr. 9 – 17 Uhr

Hedderheim

Oberschelder Weg 6

(069) 95 82 25 35

Dornbusch

Eschersheimer Landstr. 295

(069) 95 82 25 35

Angebot für Klienten / Klientinnen mit Kindern und junge Erwachsene

Raimundstr. 157

(069) 174 89 20 20

Psychosoziale Beratungsstellen West

Bockenheim (Hamburger Allee 47)

Mo. – Fr. 9 – 17 Uhr

(069) 78 80 00 19

Gallus

Mainger Landstr. 233

Mo. – Fr. 8 – 16 Uhr

(069) 73 94 36 70

Höchst

Dalbergstr. 8

Mo. – Fr. 9 – 17 Uhr

(069) 30 32 14

Psychosoziale Beratungsstelle Ost

Mo. – Fr. 9 – 13 Uhr

Stiftstr. 9 – 17

(069) 94 94 76 71 00 oder 94 94 76 72 30

Psychosoziale Beratungsstelle Süd

Mo. – Fr. 10 – 16 Uhr

Darmstädter Landstr. 104-106

(069) 61 21 17

Internationales Familienzentrum

Psychosoziale Kontakt- und

Beratungsstelle

Rödelheimer Bahnweg 29

Mo. – Fr. 9 – 16:30 Uhr

(069) 71 37 78 90

Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie am weißen Stein

Olaf-Palme-Str. 17

Mo. – Do. 8 – 13 und 15 – 18

Fr. 8-13 Uhr

(069) 53 02 222

Haus der Volksarbeit

Eschenheimer Anlage 21, EG

Mo. – Fr. 11 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr

(069) 15 01 234

Online-Beratung

Das Beratungsnetz ist die zentrale Beratungsplattform für psychosoziale kostenlose Online-Beratung durch gemeinnützige und paritätische Einrichtungen. Hier finden Sie sichere Online-Beratung durch Experten:

www.das-beratungsnetz.de

Beratung im Gesundheitsamt

Beratung und Hilfen durch den Sozialpsychiatrischen Dienst bzw. den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst im Gesundheitsamt

Der Sozialpsychiatrische Dienst im Gesundheitsamt ist mit FachärztInnen für Psychiatrie und Psychotherapie und SozialarbeiterInnen multiprofessionell besetzt.

Sozialpsychiatrischer Dienst

Breite Gasse 28

Mo., Di. und Do. 8.30–12 Uhr und
12.45–15.30 Uhr, Fr. 8.30–12 Uhr
(069) 212 33 311

Kindern und Jugendlichen sowie deren sozialem Umfeld steht der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst im Gesundheitsamt zur Seite.

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Breite Gasse 28

Mo.–Do. 8–15 Uhr
Fr. 8–12 Uhr
(069) 212 38 179

Niedergelassene TherapeutInnen

Kontakt zu Ärztinnen und Ärzten sowie psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit Kassenzulassung finden Sie unter www.arztsuche-hessen.de oder über die Smartphone-App „BundesArztsuche“ der Kassenärztlichen Bundesvereinigung

Psychotherapeutische

Sprechstunde

Durch die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen werden Termine für ein Erstgespräch vermittelt.
(069) 40 05 00 00
Mo.–Do. 9–16 Uhr

Sind Sie bereits wegen psychischer Probleme in Behandlung? Sprechen Sie mit Ihrer Therapeutin / Ihrem Therapeuten darüber, wie Sie sich in Krisen verhalten sollen und erstellen Sie gemeinsam einen Krisenplan.

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe in Frankfurt.

Sie bietet Beratung, Unterstützung und Information für Einzelne und Selbsthilfegruppen. Telefonisch erreichbar unter (069) 55 94 44 oder im Internet unter www.selbsthilfe-frankfurt.net

frans-hilft.de

Allgemeine Informationen
zum Thema finden Sie auch
im Internet unter:

www.suizidprophylaxe.de und
[www.suizidpraevention-
deutschland.de](http://www.suizidpraevention-
deutschland.de)



FRANS

Frankfurter Netzwerk
Suizidprävention

Herausgeber: Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)
c/o Gesundheitsamt Frankfurt am Main, Abteilung Psychiatrie,
suizidpraevention@stadt-frankfurt.de

Konzept und Design: werksfarbe.com