



Gesundheits
region *plus*

Landkreis Rottal-Inn

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Wegweiser Psychische Gesundheit Rottal-Inn

Ein Projekt des Arbeitskreises
Psychische Gesundheit

www.rottal-inn.de

Impressum

Arbeitskreis Psychische Gesundheit



Gefördert von:



Jugendsozialarbeit an Schulen
www.stmas.bayern.de



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



Kreisverband
Rottal-Inn



Herausgeber
Landratsamt Rottal-Inn

Ansprechpartnerin:
Gesundheitsregion plus Rottal-Inn, Sophia Thanhäuser
Ringstr. 4-7
84347 Pfarrkirchen

E-Mail: gesundheitsregion@rottal-inn.de
www.rottal-inn.de/gesundheitsregionplus

Bildnachweis
Landratsamt Rottal-Inn, pixabay.com

Gestaltung
Marketing Biermeier, www.marketing-biermeier.de

Dieser Bericht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Die Anbieter sind selbst verantwortlich für ihre bereitgestellten
Angaben. Stand: September 2023

Hinweis im Sinne des Gleichbehandlungsgesetzes
Aus Gründen der leichten Lesbarkeit wird auf eine geschlechterspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begrifflichkeiten gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wir alle kennen das: manchmal läuft es nicht so, wie es laufen soll - am Arbeitsplatz, in der Familie, im Leben. Glücklicherweise sind dann meist Menschen da, mit denen man sich austauschen kann, die Mut machen und Optimismus und Lebensfreude vermitteln.

Aber Tatsache ist: es gibt immer Menschen, bei denen diese Hilfe nicht ausreicht. Es kommt das Burnout, aus dem dann vielleicht sogar eine Depression wird. Es kommen Unruhe und Angstgefühle, die man nicht mehr selbst bewältigen kann. Spätestens jetzt sollte man sich mit dem Gedanken befassen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, denn auch für eine erkrankte Seele gilt: je früher man mit einer Behandlung anfängt, umso besser sind die Chancen auf Heilung.

Wir haben in der Ihnen vorliegenden Broschüre die Hilfsmöglichkeiten zusammengestellt, die es im Landkreis gibt für Menschen mit psychischen Problemen. Das Angebot ist vielfältig und individuell, denn gerade, wenn es um psychische Beschwerden und Erkrankungen geht, gibt es keine pauschale Behandlung.

Unser neuer digitaler Wegweiser der Gesundheitsregion Plus Rottal-Inn will ein Einstieg sein für Menschen, denen es psychisch nicht gut geht, aber auch für deren Angehörige oder nahestehende Personen.



Ich appelliere an Sie alle: wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Belastungen der Psyche nicht mehr ertragen, wenn Sie vielleicht nicht mehr weiterwissen, sich zurückziehen und Ihre Leichtigkeit verlieren, dann nehmen Sie diese Hilfen an. Sie sind nicht alleine.

Ihr Landrat

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'M. Fahmüller'. The signature is fluid and cursive.

Michael Fahmüller

Inhalt

1. Notfallnummern	5
2. Vorsorge	8
3. Patienteninformation Psychotherapie	10
4. Hilfe & Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern	13
5. Hilfe & Beratung für Erwachsene	21
6. Hilfe & Beratung für Menschen mit Suchterkrankungen	33
7. Literatur	37

1. Notfallnummern



TelefonSeelsorge in Deutschland

Wenn Sie psychische Probleme haben, in einer Krise stecken oder darüber nachdenken, sich selbst zu verletzen oder das Leben zu nehmen, können Sie sich an die Telefonseelsorge wenden. Die psychologisch geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten kostenlos und anonym zu verschiedenen Themen, die Sie belasten.

- **+49 (0)800 111 0 111** (gebührenfrei)
- **+49 (0)800 111 0 222** (gebührenfrei)
- Lieber schreiben statt reden? E-Mail- und Chatseelsorge: <https://online.telefonseelsorge.de>
- Andere Sprachen? Die Telefonseelsorge bietet eine [Übersicht mit telefonischer Hilfe in weiteren Sprachen](#).

Nummer gegen Kummer

- Psychologische Unterstützung für Kinder und Jugendliche: **116111**
- Jugendliche beraten Jugendliche: **116111** (samstags von 14 – 20 Uhr)

Terminservicestelle (TSS)

Die TSS unterstützt Sie dabei, einen zeitnahen Termin bei einem Psychotherapeuten zu vereinbaren.

- **116117** - Terminservicestelle (TSS)
- **+49 (0)921 88099 - 55021** (Gehörlosenfax)

Krisendienste Bayern: Hilfe bei psychischen Krisen

- Kostenlos, täglich von 0 – 24 Uhr:
+49 (0)800 655 3000



Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt

Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität München

Unter der **+49 (0)89 2180 73011**, können sich folgende Personen melden:

- Opfer von häuslicher Gewalt
- Ärztinnen und Ärzte, die mit der Untersuchung Betroffener betraut sind
- Öffentlich-soziale Einrichtungen, die Opfer betreuen

Erstanlaufstelle für Betroffene von Missbrauch und sexualisierter Gewalt

Telefonnummer: **+49 (0)89 88988 - 922**

- Montag bis Donnerstag von 9 – 16 Uhr
- Freitag von 9 – 12 Uhr
- Zusätzlich Mittwoch von 18 – 20 Uhr

Onlineberatung für suizidgefährdete junge Menschen [U25]

Du steckst in einer Krise oder denkst an Suizid? Du weißt nicht mehr, wie es weitergehen soll? Deine Sorgen, Fragen und Anliegen kannst Du bei der [U25] Online-Beratung loswerden. Hier beraten Dich Gleichaltrige – anonym und kostenlos.

Thema auswählen und beraten lassen unter:

<https://www.caritas.de/onlineberatung>

Krisenchat für junge Menschen des Landkreises Rottal-Inn

[Hier](#) geht's zu unserer Chatberatung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Sie ist anonym und kostenlos.



bke-Online-Beratung für Eltern und Jugendliche

Die bke bietet professionelle Beratungsangebote über das Internet für Jugendliche und Eltern an. Die bke-Onlineberatung ist - wie die Beratung in den Erziehungs- und Familienberatungsstellen - kostenfrei. Die Beratung erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Fachkräfte mit langjähriger Erfahrung und nach den aktuell gültigen Datenschutzrichtlinien.

[Hier](#) geht es zur bke-Jugendberatung und [hier](#) zur bke-Elternberatung.

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Regionalzentrum Altötting mit Außenstelle in Pfarrkirchen

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist ein psychologischer Fachdienst zur Beratung und Begleitung von Menschen mit persönlichen, partnerschaftlichen und familiären Problemen, Krisen und Konflikten. Telefonnummer: **+49 (0)8671 18 62**

Notrufnummer 112

Mit ihr können Sie in ganz Europa Feuerwehr und Rettungsdienst erreichen. Gebührenfrei aus allen Netzen – auch über Mobilfunk.

2. Vorsorge



Warum ist Vorsorge wichtig?

Die psychische Gesundheit ist für Lebensqualität und Wohlbefinden ebenso bedeutsam wie die körperliche Gesundheit. Psychische Erkrankungen können jeden treffen (Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, 2023). Die Ursachen sind vielschichtig und können genetische, biologische, soziale oder psychologische Faktoren umfassen. Oft beginnen sie schleichend und werden erst erkannt, wenn sie bereits fortgeschritten sind. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, frühzeitig auf die Prävention psychischer Erkrankungen zu setzen.

Maßnahmen zur Vorsorge:

1. Aufklärung und Sensibilisierung:

Um die Inanspruchnahme von Hilfs- und präventiven Angeboten zu verbessern, ist Aufklärung und Sensibilisierung entscheidend. Zudem trägt dies dazu bei, dass Vorurteile abgebaut werden und dass das Verständnis für psychische Erkrankungen gefördert wird.

2. Stressbewältigung:

Stress ist ein wesentlicher Risikofaktor für psychische Störungen. Die Förderung von Stressbewältigungsstrategien wie Entspannungstechniken, Sport oder Meditation kann dazu beitragen, psychische Resilienz aufzubauen.

3. Früherkennung:

Die rechtzeitige Erkennung von Anzeichen psychischer Erkrankungen ist entscheidend. Regelmäßige Check-ups bei Hausärzten oder spezialisierten Fachkräften können dabei helfen, Auffälligkeiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

4. Soziale Unterstützung:

Gute soziale Eingebundenheit hat einen schützenden Einfluss auf die psychische Gesundheit. Ein umfangreiches Netz aus Familienangehörigen, Nachbarschaft und Freundschaft sowie soziales Engagement ist daher von großer Bedeutung.

5. Work-Life-Balance:

Eine ausgewogene Balance zwischen Beruf und Privatleben ist wichtig, um Überlastung und Burnout zu vermeiden. Arbeitgeber können hier durch flexible Arbeitszeiten und betriebliche Gesundheitsförderung unterstützen.

6. Gesunde Lebensweise:

Eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Achtsamkeit und regelmäßige körperliche Aktivität sind nicht nur förderlich für die körperliche Gesundheit, sondern auch für das psychische Wohlbefinden (Cohrdes, et al., 2022).

Neben krankheitsspezifischen Ansätzen der Primärprävention und Rückfallprävention psychischer Erkrankungen gibt es in Bayern eine Vielzahl von Beratungsangeboten sowie Projekte und Programme zur Förderung psychischer Gesundheit ([Bayerischer Psychiatriebericht, 2021](#)). Viele dieser Programme orientieren sich an Lebensphasen- bzw. Lebenslagen-spezifischen Chancen und Risiken für die psychische Gesundheit.



3. Patienteninformation Psychotherapie



Wege in die Psychotherapie

Terminservicestelle anrufen unter **116 117** zur Vermittlung eines Ersttermins.

- gesetzlich Versicherte erhalten innerhalb einer Woche nach Anfrage einen Termin zur Sprechstunde
- Wartezeit zwischen Anruf und Termin darf nicht länger als 35 Tage sein
- bei akut festgestelltem Bedarf sogar innerhalb von 14 Tagen

Koordinierungsstelle Psychotherapie anrufen unter **+49 (0)921 88099 - 404 10** für Adressen von Psychotherapeuten mit freien Therapieplätzen.

Alternativ: Auf der Internetseite der KVB (www.kvb.de) direkt einen ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten suchen und selbst Termin vereinbaren.

Wie sieht mein Erstkontakt zu einem Psychotherapeuten aus?

Der Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung kann direkt und somit ohne ärztliche Überweisung erfolgen. Daher können Sie direkt über die Praxis oder die Terminservicestelle (TSS) den persönlichen Kontakt herstellen und eine sogenannte psychotherapeutische Sprechstunde vereinbaren, in der Sie mit der Therapeutin oder dem Therapeuten den psychotherapeutischen Bedarf abklären und das weitere Vorgehen vereinbaren können. Die persönliche telefonische Erreichbarkeit der Praxis ist gesetzlich vorgeschrieben und beträgt pro Woche mindestens 200 Minuten, bei Therapeuten, die nur einen halben Kassensitz haben, mindestens 100 Minuten. Die telefonische Erreichbarkeit finden Sie in der Expertensuche der KVB. (<https://arztsuche.116117.de/>)

Die Sprechstunde

Insgesamt kann der Psychotherapeut mit jedem erwachsenen Patienten bis zu sechs Termine à 25 Minuten oder drei Termine à 50 Minuten im Rahmen einer psychotherapeutischen Sprechstunde vereinbaren, bei Kindern und Jugendlichen höchstens zehnmal (insgesamt bis zu 250 Minuten). In der psychotherapeutischen Sprechstunde klären die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut mit Ihnen insbesondere, welche psychischen Beschwerden Sie haben, wie diese einzuschätzen sind und ob Sie deshalb eine Behandlung benötigen.

Die probatorische Sitzung

Da nach erfolgter Sprechstunde ein vertrauensvolles Verhältnis zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten eine notwendige Voraussetzung für eine erfolgreiche Psychotherapie ist, können bis zu vier Probesitzungen in einer psychotherapeutischen Praxis in Anspruch genommen werden, um zu prüfen, ob die Therapeutin oder der Therapeut und das Therapieverfahren zu Ihnen und Ihren Problemen passen („probatorische Sitzungen“).

Welche psychotherapeutischen Verfahren gibt es?

Die niedergelassenen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Bayern bieten vier verschiedene Therapieverfahren an, die von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden:

1. Psychoanalytische Therapie
2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
3. Verhaltenstherapie
4. Systemische Therapie

Sämtliche Therapieverfahren können im Bedarfsfall nach Rücksprache mit dem Therapeuten auch per Video erbracht werden. Dies gilt nicht für die psychotherapeutische Sprechstunde und die probatorischen Sitzungen. Welche Therapieform für Sie die Richtige ist, sollten Patienten unbedingt in der psychotherapeutischen Sprechstunde oder der probatorischen Sitzung mit ihrem Arzt oder Psychotherapeuten besprechen.

Die Kurzzeittherapie

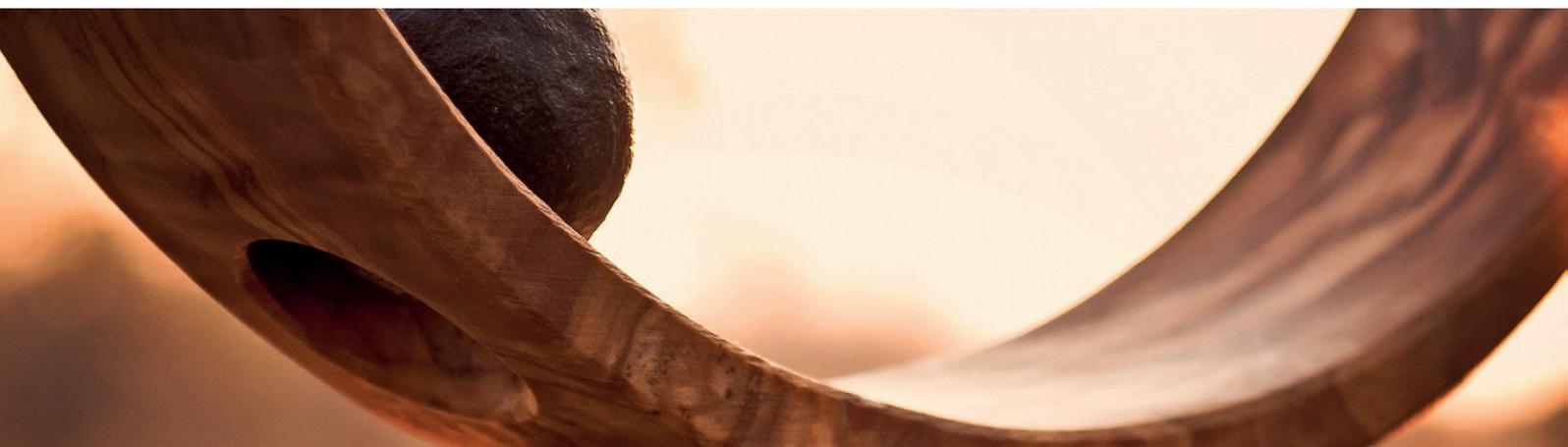
Nach der psychotherapeutischen Sprechstunde beziehungsweise der probatorischen Sitzung kann eine Kurzzeittherapie mit bis zu 24 Therapieeinheiten erfolgen. Die Beantragung erfolgt in zwei Schritten für jeweils ein Kontingent von zwölf Therapieeinheiten und ist genehmigungspflichtig, aber nicht gutachterpflichtig, es sei denn, dass innerhalb der vergangenen zwei Jahre eine Therapie stattfand oder die Krankenkasse im Einzelfall ein Gutachten fordert. Bei Bedarf kann sich danach eine Langzeittherapie anschließen.

Die Akutbehandlung

Sollte es bei einer sehr akuten Beschwerdelage des Patienten erforderlich sein, kann auch bereits direkt im Anschluss an die Sprechstunde eine sogenannte Akutbehandlung in Anspruch genommen werden. Diese ist bei der Krankenkasse lediglich anzeigepflichtig. Die ambulante Akutbehandlung kann bis zu 24 Termine à 25 Minuten umfassen oder zwölfmal à 50 Minuten im Krankheitsfall (= vier Quartale) durchgeführt werden. Falls erforderlich, kann sich hieran noch eine weitere Kurzzeittherapie mit zwölf Stunden oder eine Langzeittherapie anschließen.

Die Langzeittherapie

Eine genehmigungspflichtige Langzeittherapie kann nach Genehmigung durch einen Gutachter oder im Anschluss an eine Kurzzeittherapie oder Akuttherapie begonnen werden.



4. Hilfe und Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern



Psychotherapie Fenk

Jürgen Fenk

Dipl. Sozialpädagoge, approbierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (VT)

Feuerhausgasse 1
84307 Eggenfelden

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche zwischen dem 5. und 21. Lebensjahr bei psychischen Problemen.

Angebote

Wenn Deine / Ihre Probleme nicht mehr alleine oder mit Hilfe anderer gelöst werden können, zu Krankheitserscheinungen führen und dadurch die Aktivitäten des Lebens erschwert werden, ist unsere Hilfe ratsam.

Wir bieten Verhaltenstherapie in Form von:

- Psychotherapeutische Sprechstunde
- Akutbehandlung
- Einzeltherapie/ Gruppentherapie
- Bezugspersonengespräche

Homepage

www.psychotherapie-fenk.de

Praxis für
Psychoanalyse und
Psychotherapie
Christina Rosner

Christina Rosner

Analytische und tiefenpsychologische Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin

Feuerhausgasse 1
84307 Eggenfelden

Zielgruppe

Beratung von Familien, Psychotherapie für Kinder,
Jugendliche und junge Erwachsene 0-21 Jahre.
Beratung psychisch kranker Eltern.

Angebote

- Spieltherapie
- Tiefenpsychologie
- Kinderanalyse
- Psychoanalyse

Homepage

www.psychotherapie-im-rottal.de

Dipl.-Psych.
Victoria Müller-Tennemann

Victoria Müller-Tennemann

Psychologische Psychotherapeutin

Stadtplatz 25
84347 Pfarrkirchen

Zielgruppe

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Angebote

- Einzel- und Gruppenpsychotherapie
(Tiefenpsychologie)
- Supervision
- Lehrtherapie
- Dozententätigkeit

Homepage

www.praxismt.de

Praxis für Psychotherapie Dipl. Päd. Kathrin Seyfried

Kathrin Seyfried



Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin (VT),
Systemische Therapeutin und Beraterin,
Lehrtherapeutin/Dozentin/Supervisorin

Schloßbergstraße 34
84387 Julbach

Zielgruppe

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis
zum vollendeten 21. Lebensjahr.

Angebote

Wenn die Behandlung vor Vollendung des
21. Lebensjahres begonnen hat, kann sie aber
bis zum Ende fortgesetzt werden.

Alle Störungsbilder nach ICD 10:

- Einzelsitzungen
- Familiengespräche
- Beratung von Eltern und wichtigen Bezugspersonen
- Beratung von Lehrer und Erzieher
- Entspannungsverfahren
(im Rahmen der Behandlung)
- Testdiagnostik (im Rahmen der Diagnostik und
Behandlung)

Zusätzlich:

Supervision von Teams z. B. in

- kinder- und jugendpsychiatrischen Praxen
- Institutsambulanzen
- Tageskliniken
- Kindertagesstätten von Mutter-Kind-REHA-Kliniken

Homepage

www.praxis-seyfried.com

Marietta Dietrich

Marietta Dietrich

Carlo-Schellemann-Str. 29 a
84307 Eggenfelden

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche von 0-21 Jahre

Angebote

Psychische Probleme jeder Art

Homepage

www.kinderjugendpsychotherapie-rottal-inn.de

Dipl. Psych. S. Kehren

S. Kehren

Psychologische Psychotherapeutin

Pfarrkirchnerstr. 5
84359 Simbach am Inn

Zielgruppe

Kinder, Jugendliche, Erwachsene,
Paare und Familien

Psychotherapeutische Praxis
für Kinder und Jugendliche
Dipl.-Psych.
Barbara Heck-Pescht

Barbara Heck-Pescht

Psychologische Psychotherapeutin

Lindnerstr. 19
84347 Pfarrkirchen

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre

Homepage

www.praxis-heckpescht.de

Praxis für Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapie,
Dipl.-Psych. (Univ.)
Julia Stadler

Julia Stadler

Feuerhausgasse 1
84307 Eggenfelden

Zielgruppe / Angebote

Psychotherapie (Verhaltenstherapie) für Kinder,
Jugendliche und junge Erwachsene bis zum
21. Lebensjahr.

- Abrechnung über gesetzliche Krankenkassen
- Privatversicherte und Selbstzahler
- Keine Überweisung durch Haus- oder
Facharzt nötig

Homepage

www.psychotherapie-rottal-inn.de

Zielgruppe / Angebote

- Wir sind für Kinder da, die ...

sich schwer konzentrieren können, leicht ablenkbar und verträumt sind, häufig streiten oder wütend sind, ängstlich sind, sich häufig bedrückt, traurig, antriebs- und kraftlos fühlen, nicht allein einschlafen können oder Alpträume haben, schwer Freundschaften schließen können, nicht mit Fremden sprechen, zu viel oder zu wenig essen, einnässen oder einkoten, nach Veränderungen, schweren Belastungen oder Krankheiten besonders viel Unterstützung benötigen, geistige Behinderungen haben, Unterstützung und Rat nach der Trennung ihrer Eltern brauchen, unter Zwängen oder Tics leiden, Wahrnehmungsstörungen haben oder sich alles zu Herzen nehmen.

- Wir sind für Jugendliche da, die ...

depressiv verstimmt sind, nicht mehr oder unregelmäßig zur Schule gehen, viel Zeit am Computer oder Handy verbringen, lebensmüde Gedanken haben, sich nur noch mit ihrem Körpergewicht beschäftigen, Alkohol trinken oder Drogen nehmen, unter Wahnvorstellungen leiden. Angebote in unserer Praxis decken wir das gesamte Spektrum der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie ab. Beginnend bei psychiatrischer Diagnostik und Therapie, über psychologische Tests und Psychotherapie bis hin zu medikamentöser Therapie.

KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

Landratsamt Rottal-Inn

Ringstr. 4-7
84347 Pfarrkirchen



Zielgruppe

(Werdende) Eltern mit Kindern bis 3 Jahren

Angebote

- Beratung bei Fragen und Unsicherheiten mit Babys bzw. Kleinkindern
- Hilfe bei eigenen Belastungen durch die Versorgung des Kindes oder bei besonderen Problemen des Babys (z. B. Schreien, Schlafen)

Homepage

www.rottal-inn.de/koki

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Rottal-Inn

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Rottal-Inn

Landshuter Straße 34
84347 Eggenfelden

(mit Außenstellen in
Pfarrkirchen, Lindnerstr. 1;
Simbach am Inn, Münchener Str. 2 a)

Zielgruppe

Kinder, Jugendliche,
junge Erwachsene (bis 27 Jahre), Eltern

Angebote

Wir bieten Beratung und Therapie z. B. bei emotionalen Problemen, Problemen mit Gleichaltrigen oder beim Berufseinstieg, Eltern-Kind-Problemen, frühen Regulationsstörungen, Trennung/Scheidung. Zusätzlich haben wir eine Jugendsuchtselbstberatungsstelle und bieten eine „mobile Beratung“ in drei Rathäusern und in 16 Kitas.

Homepage

www.beratungsstelle-rottal-inn.de

Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS)

Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS)



Landkreis Rottal-Inn
(St. Johannisverein-Eggenfelden
eingesetzt an allen staatlichen Schulen im Landkreis)

Ringstraße 4-7, 84347 Pfarrkirchen

Zielgruppe

- Kinder und Jugendliche, die nach Lösungen für Probleme in der Schule, zuhause, mit Freunden oder mit sich selbst suchen, Unterstützung beim Übergang auf eine andere Schule oder in das Berufsleben brauchen oder einfach nur mal reden möchten.
- Erziehungsberechtigte, die Beratung und Unterstützung bei ihrer Erziehungsarbeit und Unterstützung in besonderen Lebenslagen wünschen
- Lehrkräfte in der Umsetzung ihres pädagogischen Auftrags

Angebote

- JaS ist ein Bindeglied zwischen Schülern, Elternhaus und Schule
- Bietet Einzelfallberatung an und organisiert Gruppen- und Projektarbeit
- Unterstützt bei Konflikten
- Vermittelt an Beratungsstellen weiter
- JaS berät kostenlos, ist freiwillig und unterliegt der Schweigepflicht.

Homepage

www.rottal-inn.de/buergerservice-formulare/jugend-familie/jugendsozialarbeit-an-schulen-jas/

Streetwork Rottal-Inn aufsuchende Jugendsozialarbeit

Streetwork Rottal-Inn aufsuchende Jugendsozialarbeit



Standorte:

Pflegstraße 15, 84347 Pfarrkirchen
Kirchenplatz 3, 84359 Simbach am Inn
Oberer Markt 4, 94424 Arnstorf

Zielgruppe

Jugendliche, Heranwachsende und junge Erwachsene

Angebote

Unterstützung bei:

- Arbeits- und Ausbildungsplatzsuche
- Wohnungssuche
- Schwierigkeiten mit der Polizei
- Alkohol- und Drogenprobleme
- Probleme mit Ämtern und Anträgen
- finanzielle Notlagen
- Stress mit Eltern und Freunden, ...

Homepage

www.streetwork-pfarrkirchen.de

Link zum Imagefilm:

www.youtube.com/watch?v=oLiGHUboHRM

5. Hilfe & Beratung für Erwachsene



**Gesundheitsamt Rottal-Inn,
Soziale Dienste**

Landratsamt Rottal-Inn

Am Griesberg 8
84347 Pfarrkirchen

Zielgruppe

Personen in psychischen Belastungssituationen und/oder mit Suchterkrankung, deren Angehörige und Personen aus deren Umfeld

Angebote

Information, fachliche Beratung und Zugänge zum Hilfesystem schaffen

Homepage

www.rottal-inn.de

Rottal-Inn Kliniken KU, Psychosomatische Fachklinik Simbach

Rottal-Inn Kliniken KU, Psychosomatische Fachklinik Simbach



Plinganserstr. 10
84359 Simbach am Inn

Zielgruppe

Erwachsene Patienten mit psychischen Problemen auf
Vorbehandler-Einweisung/Überweisung

Angebote

Psychosomatische Behandlung im stationären Setting,
ambulante Behandlung in der Psychosomatischen
Institutsambulanz

Homepage

www.rottalinnkliniken.de/standorte/simbach

AMEOS Klinikum Inntal

AMEOS Klinikum Inntal

Jakob-Weindler-Str. 1
84359 Simbach am Inn

Zielgruppe / Angebote

1. Schwerpunkt: Klinik für Familienpsychosomatik
Stationäre Behandlung von Familien
(Vater/Mutter/Kind/Großeltern)
mit psychosomatischen Beschwerden
2. Schwerpunkt: Klinik für Transkulturelle
Psychosomatik
Stationäre Behandlung von
transkulturelle Patienten, d. h. Patienten mit
Migrationshintergrund

Homepage / Sonstige Infos

www.ameos.de/reha-klinikum-inntal

Sprachkenntnisse:

- Deutsch
- Bosnisch-Kroatisch-Serbisch
- Englisch
- Türkisch
- Russisch
- usw.

AMEOS Reha Klinikum Inntal

AMEOS Reha Klinikum Inntal

Jakob-Weindler-Str. 1
84359 Simbach am Inn

Zielgruppe / Angebote

Patienten mit psychosomatischen Beschwerden

1. Schwerpunkt: Patienten mit Migrationshintergrund
2. Schwerpunkt: Patienten mit chronischen Schmerzstörung und Schlafstörungen
3. Schwerpunkt: Patienten mit Adipositas und Depression, Gewichtsreduktion durch gezielte Lebensstiländerung (Esskonzept)
4. Schwerpunkt: Patienten, die Mütter/Väter sind und ihr Kind als Begleitkind mitnehmen möchten

Homepage / Sonstige Infos

www.ameos.de/reha-klinikum-inntal

Sprachkenntnisse:

- Deutsch
- Bosnisch-Kroatisch-Serbisch
- Englisch
- Türkisch
- Russisch
- usw.

AMEOS Poliklinikum und AMEOS Institut Süd

AMEOS Poliklinikum und AMEOS Institut Süd

Jakob-Weindler-Str. 1
84359 Simbach am Inn

Zielgruppe / Angebote

Patienten, die ausschließlich ambulante psychotherapeutische Behandlung benötigen

Homepage / Sonstige Infos

www.ameos.de/reha-klinikum-inntal

Sprachkenntnisse:

- Deutsch
- Bosnisch-Kroatisch-Serbisch
- Englisch
- Türkisch
- Russisch
- usw.

AMEOS Psychosomatische Institutsambulanz

AMEOS Psychosomatische Institutsambulanz

Jakob-Weindler-Str. 1
84359 Simbach am Inn

Zielgruppe / Angebote

Patienten, die mit einer ausschließlich ambulanten Psychotherapie nicht mehr auskommen und noch nicht in stationäre Behandlung gehen möchten. Wir bieten zusätzlich zur bestehenden ambulanten Versorgung beim niedergelassenen Kollegen, wenn nötig, vorübergehende, stützende Gespräche an, sowie pflegerische und kreativtherapeutische und physiotherapeutische Maßnahmen, auch Ernährungsberatung, Achtsamkeitsübungen und fachärztliche Mitbehandlung (internistisch und neurologisch).

Homepage / Sonstige Infos

www.ameos.de/reha-klinikum-inntal

Sprachkenntnisse:

- Deutsch
- Bosnisch-Kroatisch-Serbisch
- Englisch
- Türkisch
- Russisch
- usw.

Die sozialpsychiatrischen Einrichtungen des BRK-Kreisverbandes Rottal-Inn

Beratungsstelle „Sozialpsychiatrischer Dienst“ mit Räumen in Pfarrkirchen und Eggenfelden

Stadtplatz 4
84347 Pfarrkirchen

Zielgruppe

Menschen (ab 18 Jahren) mit chronischen und akuten psychischen Erkrankungen und psychosozialen Krisen

Angebote

Sie können zu uns kommen, wenn Sie

- an einer psychischen Erkrankung leiden
- nach einem Aufenthalt in einer psychiatrischen oder psychosomatischen Klinik Unterstützung benötigen
- sich in einer akuten psychischen Krise befinden
- sich um Ihre eigene psychische Gesundheit oder die eines nahe stehenden Menschen Sorgen machen

Sonstige Infos

- Sprachkenntnisse: Deutsch, Englisch
- Eine Online-Beratung ist ebenfalls möglich

Homepage

www.brk-rottal-inn.de

Die sozialpsychiatrischen Einrichtungen des BRK-Kreisverbandes Rottal-Inn

Tageszentrum „Treffpunkt Regenbogen“

Öttinger Straße 24
84307 Eggenfelden

Zielgruppe

Menschen (ab 18 Jahren) mit chronischen und akuten psychischen Erkrankungen und psychosozialen Krisen

Angebote

Tagesstrukturierende Angebote in Form von Freizeit- und Trainingsgruppen:

Im Tageszentrum „Regenbogen“ in Eggenfelden finden Menschen persönliche Einbindung in Form von Teilnahme an Gruppenangeboten.

Die Besucher können in ungezwungener Atmosphäre Kontakte knüpfen, neue Erfahrungen machen und ihre eigenen Fähigkeiten entdecken.

E-Mail

treffpunkt@kvrottal-inn.brk.de

Homepage

www.brk-rottal-inn.de

Die sozialpsychiatrischen Einrichtungen des BRK-Kreisverbandes Rottal-Inn

Zuverdienst-Projekt „Tagwerk“

84347 Pfarrkirchen
84307 Eggenfelden

Zielgruppe

Menschen (ab 18 Jahren) mit chronischen und akuten psychischen Erkrankungen und psychosozialen Krisen

Angebote

Es handelt es sich um ein arbeitstherapeutisches Projekt mit geringer Wochenstundenzahl. Angeboten werden vor allem Tätigkeiten in den Bereichen Gartenpflege, Raumpflege, Altkleiderrecycling und Second-Hand-Läden.

E-Mail

tagwerk@kvrottal-inn.brk.de

Homepage

www.brk-rottal-inn.de

Caritas Rottal-Inn Betreutes Wohnen für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Caritas Rottal-Inn

Spitalplatz 1
84347 Pfarrkirchen



Zielgruppe

Menschen mit psychischer Erkrankung, seelischer Behinderung

Angebote

- Bedarf an Unterstützung, Begleitung und Beratung in selbständiger Lebensführung
- Begleitung in eigener Wohnung oder in einer der Wohngemeinschaften im Landkreis Rottal-Inn

E-Mail

abw@caritas-rottal-inn.de

Homepage

www.caritas-rottal-inn.de

Caritas Rottal-Inn Allgemeine Sozialberatung

Caritas Rottal-Inn

Spitalplatz 1
84347 Pfarrkirchen



Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene Menschen mit unterschiedlichsten Problemlagen:

- finanzielle Probleme
- Überschuldung
- drohende Wohnungslosigkeit
- allgemeine Lebensprobleme
- Unterstützung im Umgang mit Ämtern und Behörden

Angebote

Beratung und Unterstützung, Vermittlung zu weiterführenden Fachdiensten

Homepage

www.caritas-rottal-inn.de

**Praxis für Psychiatrie und
Psychotherapie
Dr. Stephan Hauck**

Dr. Stephan Hauck

Marienplatz 2
84347 Pfarrkirchen

Zielgruppe

Patienten mit Überweisung durch den Hausarzt, aber inzwischen sehr beschränkte Aufnahmekapazität.

Angebote

Seelischer Leidensdruck "aller Art" (Depression, Angst, Zwang, Wahn/Psychose, etc.), Demenz.

**Psychotherapeutische Praxis
Peter Krüniger**

Peter Krüniger

Neuer Marktplatz 19
84364 Bad Birnbach

Zielgruppe

Kassenärztlich zugelassene Praxis für Erwachsene

Angebote

- Schwerpunkt Tiefenpsychologie
- fundierte Psychotherapie in Einzel- und Gruppentherapie
- Hilfe z. B. bei Angststörungen, Depressionen, Essstörungen, Beziehungsproblemen, traumatischen Erfahrungen, persönlichen Krisensituationen/Sinnkrisen, psychosomatischen Beschwerden

Sonstige Infos

Sprachkenntnisse in Französisch und Portugiesisch

Birgit Heintz, Privatpraxis für Psychotherapie, Supervision und pferdegestützte Psychotherapie

Birgit Heintz

Psychologische Psychotherapeutin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Kroed 2
84389 Postmünster

Zielgruppe

Privat krankenversicherte Patienten

Angebote

- Psychotherapie
- Pferdegestützte Psychotherapie
- Supervision
- Balintgruppen

Homepage

www.kroed.de

Psychoanalyse Petra Trautmann-Wahl

Petra Trautmann-Wahl

Psychologische Psychotherapeutin / Psychoanalytikerin

Maximilianstr. 6
84359 Simbach am Inn

Zielgruppe

Erwachsene im Rahmen von Richtlinien-therapie, unabhängig von Diagnosen

Angebote

Die „klassische“ psychoanalytische Therapie (Psychoanalyse) einer einzelnen Person geschieht in Form der hochfrequenten (ca. 3 mal wöchentlich stattfindenden), mehrjährigen Behandlung auf der Couch, wobei die aktuellen Konflikte gemeinsam mit den zugrunde liegenden unbewältigten Kindheits-erfahrungen thematisiert werden. Diese Therapieform empfiehlt sich bei chronischen, das bisherige Leben prägenden, immer wiederkehrenden krankheitswertigen Konflikten. Das Ziel besteht neben der Linderung und Bewältigung der Beschwerden auch in einer vom Klienten angestrebten Veränderung der Persönlichkeit im Sinne einer Nachreifung. Analytische Psychotherapie kann im modifizierten Fall auch im Sitzen bei einer Frequenz von 1-3 Wochenstunden durchgeführt werden, wenn eine Behandlung im Liegen nicht sinnvoll ist.

Die tiefenpsychologisch fundierte, psychoanalytisch orientierte Psychotherapie hingegen ist eine Variante des „klassischen“ Verfahrens. Sie wird niederfrequent im Sitzen durchgeführt (1 mal wöchentlich, Dauer ca. 2 Jahre) und fokussiert auf aktuelle, enger umgrenzte Beschwerden des Erlebens und Verhaltens. Auch hier werden die bestehenden Probleme als Ergebnis der bisherigen Lebensgeschichte verstanden, doch steht deren Aufarbeitung nicht im Zentrum der therapeutischen Arbeit. Diese konzentriert sich mehr auf die derzeit akuten Problemfelder des innerpsychischen Erlebens und der sozialen Beziehungen. Das Ziel besteht neben der Verminderung der Beschwerden in der Stabilisierung der eigenen Person sowie Unterstützung, das eigene Leben mit mehr Autonomie gestalten zu können.

Homepage

www.linkedin.com/in/petra-susanne-trautmann-wahl-a4625b133

Praxis für Psychotherapie M.Sc. Julian Kämpf

M. Sc. Julian Kämpf

Psychologischer Psychotherapeut

Einfeldstr. 1 a
84307 Eggenfelden

Zielgruppe

Ich biete tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie für Erwachsene (ab 18 Jahren) an (einzeln und für Gruppen).

Angebote

Grundsätzlich können alle psychischen Erkrankungen behandelt werden. Die detaillierten Voraussetzungen werden in Vorgesprächen geklärt.

Homepage

www.psychotherapie-kämpf.de

Praxis für
Psychotherapie, Dipl.-Psych.
Vanessa Szalma

Vanessa Szalma

Psychologische Psychotherapeutin

Kirchenplatz 3
84359 Simbach am Inn

Zielgruppe / Angebote

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
für Erwachsene

Psychotherapeutische Praxis
Dipl.-Psych. Volha Barykina,
tiefenpsychologisch fundierte
Psychotherapie

Volha Barykina

Psychologische Psychotherapeutin

Klosterstraße 3
84332 Hebertsfelden

Zielgruppe

- Depressive Erkrankungen
- Angststörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Anpassungsstörungen
- chronische Schmerzstörungen

Angebote

- Konflikte in der Partnerschaft, Familie,
am Arbeitsplatz
- soziale Phobien
- langanhaltende (chronische) Schmerzen
- mangelnde soziale Kompetenzen
- Impulskontrollstörungen
- Flashbacks/Intrusionen i. Rahmen einer PTBS
- tiefenpsychologische Psychotherapie
- Entspannungsverfahren (z. B. PMR nach Jacobson)

Sonstige Infos

Therapie in deutscher und russischer Sprache möglich

Praxis für Psychotherapie Dr. med. Dieter H. Neurohr

Dr. med. Dieter H. Neurohr

Psychotherapeutisch tätiger Arzt
(Naturheilverfahren, Psychotherapie)

Maximilianstr. 9 a
84359 Simbach am Inn

Zielgruppe

Erwachsene ohne: Medikationsbedarf, Rentenbegehren oder Suchterkrankungen, bei denen körperliche Symptomursachen ausgeschlossen wurden (z. B. Mangelzustände an Eisen, Vitamin D, B12, Hormonstörungen)

Angebote

- tiefenpsychologisch fundierte, ganzheitliche, transpersonale Psychotherapie,
- Entspannungsverfahren
- spirituelle Krisen

Sonstige Infos

- Termine nur vormittags
- Telefonische Sprechstunde werktags von 12:00 bis 12:30 Uhr unter (+49)170 4709151
- keine Rezepte, Krankschreibungen oder Gutachten

Praxis für Psychotherapie, Dr. Johannes Farar

Dr. Johannes Farar

Palmstr. 4
84359 Simbach am Inn

Zielgruppe

Erwachsene

Angebote

Verhaltenstherapeutische Behandlung
psychischer Störungen

**Praxis für Psychotherapie,
Dipl.-Psych. Tünde
Papdán-Timár**

Dipl.-Psych. Tünde Papdán-Timár

Psychologische Psychotherapeutin

Klosterstraße 18 a
84332 Hebertsfelden

Zielgruppe

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie für Erwachsene, die unter einer psychischen Erkrankung leiden (Kassenpatienten, Privatpatienten, Selbstzahler)

Angebote

Krankheitsbilder:

- Depression
- Angststörungen
- phobische Störungen
- Anpassungsstörungen
- Traumafolgestörungen

Sonstige Infos

Deutsch/Ungarisch

**Praxis für Psychotherapie
Dr. Wellnhofer**

Dr. Wellnhofer

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Marienplatz 2
84347 Pfarrkirchen

Bündnis gegen Depression

Bündnis gegen Depression

Franziskanerplatz 1
84307 Eggenfelden

Zielgruppe

Wenn Sie das Gefühl haben oder in Sorge sind, Ihre Befindlichkeit könnte mit einer Depression zusammenhängen.

Angebote

Seit 2015 bietet das Bündnis jeweils am 1. Mittwoch eines Monats von 17:00 – 18:15 Uhr eine Fragestunde in Eggenfelden an.

Homepage

www.deutsche-depressionshilfe.de/files/cms/Buendnisse/Rottal-Inn/flyer_rottal.pdf

6. Hilfe & Beratung für Menschen mit Suchterkrankungen



AMEOS Poliklinikum Inntal,
Praxis für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und
Psychotherapie

Dr. med. Maike Gwinner

Ärztliche Leiterin

Jakob-Weindler-Straße 4
84359 Simbach am Inn

Zielgruppe / Angebote

- Wir sind für Kinder da, die ...

sich schwer konzentrieren können, leicht ablenkbar und verträumt sind, häufig streiten oder wütend sind, ängstlich sind, sich häufig bedrückt, traurig, antriebs- und kraftlos fühlen, nicht allein einschlafen können oder Alpträume haben, schwer Freundschaften schließen können, nicht mit Fremden sprechen, zu viel oder zu wenig essen, einnässen oder einkoten, nach Veränderungen, schweren Belastungen oder Krankheiten besonders viel Unterstützung benötigen, geistige Behinderungen haben, Unterstützung und Rat nach der Trennung ihrer Eltern brauchen, unter Zwängen oder Tics leiden, Wahrnehmungsstörungen haben oder sich alles zu Herzen nehmen.

Zielgruppe / Angebote

- Wir sind für Jugendliche da, die ...

depressiv verstimmt sind, nicht mehr oder unregelmäßig zur Schule gehen, viel Zeit am Computer oder Handy verbringen, lebensmüde Gedanken haben, sich nur noch mit ihrem Körpergewicht beschäftigen, Alkohol trinken oder Drogen nehmen, unter Wahnvorstellungen leiden. Angebote in unserer Praxis decken wir das gesamte Spektrum der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie ab. Beginnend bei psychiatrischer Diagnostik und Therapie, über psychologische Tests und Psychotherapie bis hin zu medikamentöser Therapie.

Homepage

www.ameos.de/poliklinikum-inntal/praxen/praxis-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie-und-psychotherapie

Jugendsuchtberatungsstelle Rottal-Inn (Be you again), der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Rottal-Inn

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Rottal-Inn



Landshuter Straße 34
84347 Eggenfelden

(mit Außenstellen in
Pfarrkirchen, Lindnerstr. 1;
Simbach am Inn, Münchener Str. 2 a)

Zielgruppe

Kinder, Jugendliche,
junge Erwachsene (bis 27 Jahre), Eltern

Angebote

Wir bieten Beratung und Therapie z. B. bei emotionalen Problemen, Problemen mit Gleichaltrigen oder beim Berufseinstieg, Eltern-Kind-Problemen, frühen Regulationsstörungen, Trennung/Scheidung. Zusätzlich haben wir eine Jugendsuchtberatungsstelle und bieten eine „mobile Beratung“ in drei Rathäusern und in 16 Kitas.

Homepage

www.beratungsstelle-rottal-inn.de

Gesundheitsamt Rottal-Inn, Soziale Dienste

Landratsamt Rottal-Inn

Am Griesberg 8
84347 Pfarrkirchen

Zielgruppe

Personen in psychischen Belastungssituationen und/oder mit Suchterkrankung, deren Angehörige und Personen aus deren Umfeld

Angebote

Information, fachliche Beratung und Zugänge zum Hilfesystem schaffen

Homepage

www.rottal-inn.de

Caritas Rottal-Inn Psychosoziale Beratung und Behandlung (PSBB) Suchtberatung

Caritas Rottal-Inn

Bahnhofstr. 23
84347 Pfarrkirchen



Zielgruppe

Alle Menschen über 18 Jahre, die sich mit einer Suchtproblematik aus den folgenden Bereichen konfrontiert sehen:

- Alkohol
- Legale und illegale Drogen jeder Art
- Nikotin
- Medikamente
- Bestimmte Verhaltensweisen wie Glücksspiel, Computerspiele, Kaufsucht, Sexsucht, etc.
- Familienangehörige, Partner/innen und/oder andere Personen aus dem privaten und beruflichen Umfeld der Betroffenen

Angebote

- Information, Beratung, Begleitung, Vermittlung und Präventionsarbeit
- Betreutes Wohnen für Menschen mit stoffgebundenen Süchten

Homepage

www.caritas-rottal-inn.de
Digitale Beratung: www.suchtberatung.digital

**Hausarztpraxis
Dr. med. Wartner,
Substitutionstherapie (im
Rahmen der suchtmedizini-
schen Grundversorgung)**

Dr. med. Wartner

Facharzt für Allgemeinmedizin

Mariakirchener Str. 2
94424 Arnstorf

Zielgruppe

Menschen mit Abhängigkeit von illegalen Drogen, insbesondere Opiatabhängigkeit (Heroin u. a.)

Angebote

Ersatztherapie (Substitution) mit Methadon, Buprenorphin (oral oder s.c. als Depotpräparat), retardiertes Morphin oral

Homepage

www.drwartner.de/

7. Literatur

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege. Psychische Gesundheit ist Lebensqualität.
<https://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/psychische-gesundheit/>
Aufgerufen am 02.08.2023.

Cohrdes, C., Hapke, U., Nübel, J., & Thom, J. (2022). Erkennen-Bewerten-Handeln. Schwerpunktbericht zur psychischen Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland. Teil 1—Erwachsenenalter.



Landratsamt Rottal-Inn

Ringstraße 4 - 7,
84347 Pfarrkirchen
Telefon 08561 20-0
www.rottal-inn.de