



**Gesundheit
im Blick**

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

Ab 1. Oktober 2026

Wenn die Seele Unterstützung braucht: psychNAVi Rheinland-Pfalz

Belastungen, Krisen, Krankheiten oder schwierige Lebenssituationen können die seelische Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringen. Gerade dann sind Austausch, Verständnis und Unterstützung durch andere Menschen wichtig. Darauf aufmerksam zu machen, dass psychische Gesundheit alle angeht und niemand mit seelischen Belastungen allein bleiben sollte, ist ein Anliegen der Woche der Seelischen Gesundheit.

Die Aktionswoche mit zahlreichen Veranstaltungen findet jedes Jahr im Oktober rund um den Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober statt. 2026 lautet das Motto „Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“. Was Menschen für ihre Seele brauchen, kann sehr unterschiedlich sein. Häufig genügt ein offenes Ohr. Manchmal reicht die Unterstützung im persönlichen Umfeld aber nicht aus und es ist professionelle Hilfe nötig – besonders, wenn psychische Belastungen länger anhalten oder den Alltag zunehmend beeinträchtigen. Dann ist es wichtig, die passende Anlaufstelle zu kennen.

Welche Unterstützung es gibt und wo man sie findet, ist oft nicht klar. Viele denken zuerst an Psychotherapie oder psychiatrische Behandlung. Das Hilfesystem ist jedoch deutlich vielfältiger. Je nach Situation kommen auch Beratungsstellen, Selbsthilfeangebote, Hilfen im Alltag oder Unterstützungsangebote rund um Arbeit und Wohnen infrage. Das psychNAVi Rheinland-Pfalz, ein einfach zu bedienendes Online-Portal, hilft bei der Suche.

Orientierung im Hilfesystem

Das psychNAVi ist unter www.psychnavi-rlp.de zu finden und bündelt Unterstützungsangebote für Menschen mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen. Auch Angehörige und Fachkräfte können das Portal nutzen. Berücksichtigt werden Angebote für unterschiedliche Altersgruppen, von Kindern und Jugendlichen über Erwachsene bis zu älteren Menschen.

Die Datenbank enthält mehr als 1.250 Einträge von über 260 Anbietern in Rheinland-Pfalz. Dazu gehören Angebote aus den Bereichen Medizin und Psychotherapie, Information und Beratung, Arbeit und Ausbildung, Unterstützung und Begleitung im Alltag, Selbsthilfe, Wohnen, rechtliche Betreuung und Krisenhilfe.

Zu finden sind Beratungsstellen, Sozialpsychiatrische Dienste, ambulante und stationäre Behandlung, Tageskliniken, Angebote der Eingliederungshilfe, Hilfen für Familien sowie verschiedene Wohn- und Beschäftigungsangebote.

Der Weg zum passenden Angebot

Für die Suche stehen verschiedene Wege zur Verfügung. Man kann nach Themenbereich, Region, Alters- oder Zielgruppe sowie nach bestimmten Anbietern suchen oder eine Freitextsuche nutzen. Zusätzlich gibt es eine alphabetische Übersicht. Bei der regionalen Suche berücksichtigt das psychNAVi, welche Stelle für den jeweiligen Wohnort zuständig ist.

Noch unsicher? Der Beratungswegweiser

Nicht immer ist von Anfang an klar, welche Form der Unterstützung infrage kommt. Dafür gibt es den Beratungswegweiser. Wer einige Fragen zur persönlichen Situation beantwortet, erhält Hinweise auf mögliche erste Anlaufstellen. Das kann gerade dann helfen, wenn man das Hilfesystem noch nicht kennt oder nicht weiß, wo man mit der Suche beginnen soll.

Hilfe in Krisen

Für akute psychische Krisen gibt es im psychNAVi einen eigenen Bereich. Dort finden Betroffene und Angehörige Informationen dazu, wann ein Notfall vorliegt, welche Stellen weiterhelfen können und welche psychiatrische Klinik regional zuständig ist. Zudem werden Hilfetelefone sowie Unterstützungsangebote per Mail oder Chat aufgeführt.

Wenn das eigene Leben oder das Leben einer anderen Person unmittelbar gefährdet ist, muss die Polizei unter 110 oder der Rettungsdienst unter 112 verständigt werden.

Wissen und weitere Zugänge

Die Infothek bietet ergänzende Informationen zu wichtigen Bereichen des Hilfesystems. Sie erklärt zum Beispiel, welche Behandlungsformen es gibt, was Sozialpsychiatrische Dienste leisten, wie Selbsthilfe funktioniert oder welche Unterstützung bei Fragen zu Arbeit, Alltag und Wohnen möglich ist.

Teile der Website stehen auch in Leichter Sprache zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es einen Bereich „Hilfe in 14 Sprachen“ mit allgemeinen Informationen unter anderem auf Englisch und Arabisch.

Wer steht dahinter?

Das psychNAVi RLP wird fachlich begleitet und finanziert durch das Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung und Gesundheit Rheinland-Pfalz. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) hat die Datenbank aufgebaut und pflegt sie fortlaufend. Durch die Zusammenarbeit mit den Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gemeindepsychiatrie ist es möglich, regionale Unterschiede und Zuständigkeiten abzubilden.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören auf www.gesundheit-im-blick-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema

Hier finden Sie das Online-Portal psychNAVi: www.psychnavi-rlp.de

Informationen zur [Woche der seelischen Gesundheit](#)

Das [Psychiatrienetz](#) ist ein Gemeinschaftsprojekt verschiedener Akteure mit dem Ziel einer besseren Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihren Angehörigen.

Die BundesPsychotherapeutenKammer zeigt [Wege zur Psychotherapie](#) und hat Informationen zu verbreiteten [psychischen Krankheiten in kurzen Steckbriefen](#) zusammengestellt.

[Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen](#) in Rheinland-Pfalz: Die Selbsthilfeorganisation unterstützt Familien mit einem psychisch kranken Mitglied