

MENTAL HEALTH RESOURCES

Ascend Counseling, LLC Nathan Walsh MA, LMHC

1270 Jackson St. Columbus, IN 47201
812-552-2175 | ascend-counseling.com

Adult Child Outpatient

Substance Use Disorder

Amethyst House

PO Box 11, Bloomington, IN 47402
812-336-3570 | Amethysthouse.org

Adult Outpatient Substance Use Disorder

Adult and Child

3920 E. 25th Street, Columbus, IN 47203
812-418-7900 | 1-877-882-5122

Adultandchild.org

Adult Child Outpatient

Mental Health Psychiatric Substance Use Disorder

ASAP: HUB

1531 13th Street, Columbus, IN 47201
812-418-8705 | Asapbc.org

Adult Child Substance Use Disorder

Bloomington Meadows

3600 N. Prow Road, Bloomington, IN 47404
812-331-8000 | Bloomingtonmeadows.com

Adult Child Inpatient Mental Health

Outpatient Psychiatric Substance Use Disorder

Bridges of Hope

2200 Madison Square, Anderson, IN 46011
833-411-0864 | bhoperehab.com

Adult Inpatient Outpatient

Substance Use Disorder

Bartholomew County Substance Abuse Council

BCSAC.org

Adult Child

Centerstone

720 N. Marr Road, Columbus, IN 47201
812-314-3400 | Centerstone.org
Crisis: 800-832-5442
Access: 800-344-8802

Adult Child Mental Health

Outpatient Psychiatric Substance Use Disorder

Columbus Behavioral Center

2223 Poshard Dr. Columbus, IN 47203
812-376-1711 | Columbusbehavioral.com

Child Inpatient Mental Health Outpatient

Columbus Counseling Group

3220 Middle Road, Columbus, IN 47203
812-378-4428

Adult Child Mental Health Outpatient

Columbus Physicians Associates

2753 Fox Pointe Dr., Columbus, IN 47203
812-376-7824

Adult Substance Use Disorder

Columbus Regional Health

Columbus, IN 47201 | Crh.org

• Rau Family Medicine | 812-378-7474

Adult Mental Health Outpatient Psychiatric

• Neuropsychology and Rehabilitative Psychology

812-376-5326 Adult Mental Health Outpatient

• Mental Health Unit | 800-273-2273

Adult Mental Health Inpatient Psychiatric

• Sandcrest Family Medicine | 812-373-2700

Adult Child Mental Health Outpatient

• Treatment and Support Center (TASC)

812-375-3784 Substance Use Disorder

• VimCare | 812-375-3660

Adult Mental Health Outpatient Psychiatric

Community Downtown

522 7th Street, Columbus, IN 47201
812-348-6257 |

Cccolumbus.org/communitychurch/counseling

Adult Child Mental Health Outpatient

Substance Use Disorder

Doup Psychology Group

424 Washington Street, Suite 7
Columbus, IN 47201
812-657-4784

Adult Child Mental Health Outpatient

Erin Brown Counseling

424 Washington Street
Columbus, IN 47201
812-799-1350 | erinbrowncounseling.com

Child Mental Health Outpatient

Estes Neuropsychology

2675 Fox Pointe Dr., Suite A
Columbus, IN 47203
812-376-0900 | Estesneurology.com

Adult Child Mental Health Outpatient

Fairbanks

8102 Clearvista Parkway, Indianapolis, IN 46256
800-225-4673 | Fairbanksdc.org

Adult Adolescent Inpatient Outpatient

Substance Use Disorder

Fresh Start Recovery Volunteers of America Ohio & Indiana

708 Washington Street, Columbus, IN 47202
833-659-4357 | Voahin.org

Adult Inpatient Substance Use Disorder

Groups, Inc

800-683-8313 | Joingroups.org

Adult Substance Use Disorder

Harbor Lights

2400 N. Tibbs Ave., Indianapolis, IN 46222
317-972-1450 | Saharborlight.org

Adult Substance Use Disorder

LifeSpring

1060 Sharon Drive, Jeffersonville, IN 47130
812-280-6606 | Lifespringhealthsystems.org

Adult Child Inpatient Mental Health

Psychiatric Substance Use Disorder

Family Service of Bartholomew County

1531 13th Street, Suite 2540, Columbus, IN 47201
812-372-3745 | Familyservicebc.org
**Spanish Speaking services available*

Adult Child Mental Health Outpatient

Substance Use Disorder

Lifeworks

St. Peter's Lutheran Church
719 5th Street, Columbus, IN 47201
812-372-1571
stpeterscolumbus.org/ministries/life-works

Adult Child Mental Health Substance Use Disorder

Lighthouse Recovery Center

313 E. Main St. Washington, IN 47501
812-642-5100
lrcwashington.org/

Adult Substance Use Disorder

Mark Johnson Counseling

404 Washington Street, Columbus, IN 47201
812-995-4046

Adult Child Mental Health Outpatient

Milestones

1531 13th Street, Ste. 2520 Columbus IN 47201
812-376-6501 | Milestonesclinic.com

Adult Child Mental Health

Outpatient Psychiatric Substance Use Disorder

Riley Hospital for Children

705 Riley Hospital Drive, Indianapolis, IN
317-944-8162 | Rileychildrens.org

Child Mental Health Outpatient

Psychiatric Substance Use Disorder

Shawn Frederick Counseling

424 Washington Street, Columbus, IN 47201
812-799-1350

Adult Child Mental Health Outpatient

St. Vincent Stress Center

2001 W. 86th Street, Indianapolis, IN
911 N. Shelby Street, Salem, IN
812-883-5881 | Stvincent.org

Adult Child Inpatient Mental Health

Outpatient Psychiatric Substance Use Disorder

Susan Baker Counseling

720 Executive Park Dr., Suite 3000D,
Greenwood, IN 46143

812-372-3473

Adult Child Mental Health Outpatient

Tara Treatment Center

6231 US-31, Franklin, IN 46131
812-526-2611 | Taratreatmentcenter.org

Adult Inpatient Outpatient

Substance Use Disorder

Valle Vista Hospital

898 E. Main Street, Greenwood, IN
800-447-1348 | vallevistahospital.com

Adult Child Inpatient Mental Health

Outpatient Psychiatric Substance Use Disorder

Waypoint Counseling -Kelly Kramer

2525 California Street, Suite C, Columbus, IN 47201
812-371-6531 | waypointcounselingin.com

Adult Mental Health Outpatient

Wellstone Regional Hospital

2700 Vissing Park Rd, Jeffersonville, IN 47130
812-284-8000 | Wellstonehospital.com

Adult Child Inpatient Mental Health

Outpatient Psychiatric Substance Use Disorder

Wheeler Mission

245 N. Delaware Street, Indianapolis, IN 46204
317-750-1471 | Wmm.org

215 Westplex Avenue., Bloomington, IN 47404

812-333-1905 | Wmm.org

Adult Substance Use Disorder

QUIÉNES SOMOS

Comunidades Saludables (Healthy Communities) está trabajando para crear una diferencia en la salud del condado de Bartholomew a través del trabajo de nuestros equipos. Estamos comprometidos con la visión de nuestro condado como una comunidad donde cada miembro es valorado y comparte la responsabilidad de hacer la diferencia.

Nuestras iniciativas actuales incluyen:

- Coalición de Lactancia Materna
- Programa de Asistencia de Medicamentos en la Comunidad
- Estilos de Vida Saludables
- IMPACT
- Conciencia sobre el Tabaco

El apoyo financiero para Comunidades Saludables es posible gracias a numerosos donativos a la Fundación del Hospital Regional de Columbus (Columbus Regional Health Foundation) y por varias subvenciones locales, estatales y nacionales.

CONSEJOS UTILES

“No sé por dónde empezar.....”

- Muchos empleadores ofrecen Programas de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés). Por favor consulte a su administrador de beneficios en relación a estos servicios de ayuda gratis.
- El 211 es un recurso de referencia para servicios de abuso de sustancias y salud mental en su área.
- La Alianza para el Progreso del Abuso de Sustancias en el condado de Bartholomew (ASAP) tiene muchos recursos incluyendo la autoayuda y grupos de apoyo para la recuperación de abuso de sustancias. Por favor visite www.ASAPbc.org para obtener más información.

Cuídese usted mismo para una mejor salud mental

- Coma bien, duerma bien, y haga ejercicio.
- Manténgase en contacto con su familia, amigos, y consejeros. Mantenga relaciones saludables.
- Encuentre formas saludables para relajarse, meditar, orar, caminar, todo lo que promueva la reducción del estrés.

Esté pendiente de las señales de advertencia del suicidio:

- Sentirse desalentado
- Hablar, escribir o publicar sobre suicidarse o lastimarse
- Buscar acceso a métodos para suicidarse
- Sentir o buscar venganza
- Participar en conductas de riesgo incluyendo el uso de sustancias
- Sentirse atrapado o que no existe una salida
- Aislarse de sus amigos y familiares
- Trastornos del sueño: demasiado sueño o muy poco
- Cambios de humor dramáticos

Línea Telefónica de Prevención de Suicidio
Llame o mensaje de texto:
1-800-273-8255
(Español): 1-888-628-9454

 Z-CARD® PocketMedia® US patent 5945195 #1234
Z-CARD® NA, 212-797-3450 www.zcardna.com

RECURSOS PARA NUEVAS MAMÁS Y FAMILIAS

Asociación Enfermera-Familia

Tracey Blake, RN, BSN, IBLC | 812-314-9157
Servicios del Programa: La Asociación de Enfermera-Familia (NFP, por sus siglas en inglés) es un programa voluntario de visitas a domicilio para mamás primerizas que tengan Medicaid y sus niños. NFP pone en contacto a una enfermera (RN) con una familia comenzando antes de las 28 semanas del embarazo, y hasta el segundo cumpleaños del niño. Las enfermeras pueden identificar los pasos incrementales que la madre puede tomar para mejorar el curso de su vida personal y desarrollar la auto-eficiencia. Las enfermeras visitan a las nuevas mamás aproximadamente nueve veces durante el embarazo y aproximadamente 23 veces después del parto. Este programa es completamente gratuito.

Asistencia para la Lactancia Materna, Sueño seguro, Coordinación de Servicios

Dejar de Fumar

812-375-3194
Servicios del Programa: El Coordinador de la Concientización sobre el Tabaco ofrece cursos para dejar de fumar y hacer conexiones con Quitline.

Dejar de fumar

Clarity - Servicios durante el Embarazo

812-378-4730 2420
7th Street, Columbus, IN 47201
Servicios del Programa: Clarity ofrece pruebas de embarazo confidenciales, ultrasonidos y Mi Bebé y Yo libres de Tabaco, un programa que ayuda a las madres a dejar de fumar proporcionándoles asesoría para dejar de fumar y vales para pañales, si en las pruebas salen que están libres de tabaco. El programa empieza durante el periodo prenatal y continua mensualmente hasta que el bebé cumple un año. Si hay alguna persona fumadora viviendo con la mujer embarazada también puede registrarse en el programa y si satisfactoriamente deja de fumar, también puede ser elegible para recibir vales para pañales durante el periodo posparto.

Dejar de fumar, material de asistencia, asientos para carros, Pack's Plays, bolsa de regalos para el bebé, ropa de maternidad y para el bebé. Pruebas y Tratamiento de enfermedades transmitidas sexualmente (STI, por sus siglas en inglés), Pruebas de embarazo y ultrasonido

Childrens' Bureau Inc.

812-314-2213
1531 13th Street, Suite G800, Columbus, IN 47201
Servicios del Programa: Defensa de la familia, manejo de casos en el hogar, información y referencias.

Sueño Seguro

WIC New Hope Services- Bartholomew County

812-379-1557
1531 13th Street, Suite G 450
Servicios del Programa: Asesoría en nutrición, consultas sobre lactancia materna, asistencia de alimentos, extractores de leche y asesoría de parejas. Por favor comuníquese con WIC New Hope Services para saber si es elegible.

Asistencia para la lactancia materna, Exámenes Prenatales, Asistencia de alimentos, Sueño Seguro

Bartholomew County Health Department

812-379-1555 Opt. 1
2675 Foxpointe Drive, Suite B
Servicios del Programa: Disponibilidad de vitaminas prenatales de receta médica con verificación del embarazo. En cada cita, se proporciona educación sobre el sueño seguro para recoger las vitaminas prenatales, (tres veces). Las Pruebas de embarazo, pruebas de ETS, Higienista Dental, nivel de plomo en la sangre para mujeres embarazadas y niños.

Sueño Seguro, Vitaminas Prenatales Gratuitas

Nurse n' Chat

812-376-5097 | 812-374-2746 (Natasha mobile)
Tue., 9:30 a.m.-11 a.m. | Fri., 9:30 a.m.-11 a.m.
424 Washington Street, Columbus, IN
Servicios del Programa: Asistencia gratuita para lactancia materna, control de peso con un Consultor Certificado en Lactancia Materna.
Asistencia en lactancia materna

Su Casa

Vecinas de Enlace program
812-375-9370
1531 13th Street, Suite G110 Columbus, IN 47201

Family Service, Inc.

812-372-3745
1531 13th Street Suite 2540 Columbus, IN 47202
eforbes@familyservicebc.org
familyservicebc.org

Servicios del Programa:
Grupo de apoyo posparto

Apoyo posparto

Healthy Families

812-314-2243
Healthy Families es un servicio en el hogar diseñado para ayudar a las familias a prepararse y adaptarse a un nuevo bebé. Los servicios son gratuitos, voluntarios y confidenciales.
Los participantes reciben visitas en su casa de un especialista en apoyo familiar que les brindará información sobre lo siguiente: - Desarrollo infantil - Servicios comunitarios - Presupuesto y finanzas - Transporte - Técnicas de disciplina efectivas - Educación continua - Oportunidades de empleo - actividades divertidas

Sueño Seguro, Coordinación de Servicios transporte

Human Services, Inc.

812-799-3266
4355 E. 600 N. Columbus, IN 47203
Servicios del Programa: Recursos para la lactancia materna, transporte para citas de salud, seguimiento de la salud prenatal, se proporcionan toallitas y bolsas de almacenamiento para la lactancia materna. Por favor, pónganse en contacto para determinar su elegibilidad.

Asistencia para Lactancia Materna, Sueño Seguro, Coordinación de Servicios

United Way of Bartholomew County

Buscar uwbc.org
Servicios del Programa: Ofrece información sobre una variedad de recursos para el condado de Bartholomew.