

HILFS- UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE RUND UM DAS THEMA PSYCHISCHE GESUNDHEIT





1 – PSYCHOSOZIALE BERATUNG FÜR STUDENT:INNEN AN HOCHSCHULEN

DIE PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE AN DEINER HOCHSCHULE KANN EINE MÖGLICHE ANLAUFSTELLE SEIN, WENN DU BEISPIELSWEISE UNTER PRÜFUNGSANGST, ÜBERFORDERUNGSGEFÜHLEN, SELBSTWERTKRISEN, ZWISCHENMENSCHLICHEN PROBLEMEN ODER ÄHNLICHEM LEIDEST – ODER EINFACH ETWAS FÜR DEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT ODER STRESSBEWÄLTIGUNG TUN MÖCHTEST.

DIE BERATER:INNEN UNTERLIEGEN, WIE AUCH ÄRZT:INNEN, DER SCHWEIGEPLICHT UND IN DER REGEL SIND DIE HILFSANGEBOTE DIESER BERATUNGSSTELLEN FÜR STUDENT:INNEN KOSTENFREI.

DIE HILFSANGEBOTE DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNGSSTELLEN UNTERSCHIEDEN SICH JE NACH HOCHSCHULE, WOBEI NEBEN EINZELGESPRÄCHEN AUCH SPEZIFISCHE GRUPPEN- UND COACHINGANGEBOTE WAHRGENOMMEN WERDEN KÖNNEN.

AUF DIESER WEBSEITE KANNST DU NACH PSYCHOSOZIALEN BERATUNGSSTELLEN IN DER NÄHE DEINES HOCHSCHULORTES SUCHE:

[HTTPS://WWW.STUDENTENWERKE.DE/DE/ANSPRECHPERSONEN-PSB](https://www.studentenwerke.de/de/ansprechpersonen-psb)

2 – GESUNDHEITSKURSE DER KRANKENKASSEN

VIELE KRANKENKASSEN ÜBERNEHMEN EINEN GROSSTEIL ODER SOGAR DIE GESAMTEN KOSTEN FÜR ZERTIFIZIERTE GESUNDHEITSKURSE (VOR ORT UND ONLINE), Z. B. ZU DEN THEMEN STRESSMANAGEMENT, BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG.

ÜBER KONKRETE ANGEBOTE KANNST DU DICH DIREKT BEI DEINER KRANKENKASSE INFORMIEREN, Z.B. ÜBER DEREN WEBSEITE ODER TELEFONHOTLINE.



TRAGE HIER DEINE KRANKENKASSE EIN

NAME: _____

WEBSEITE: _____

3 – HELPLINES

EIN OFFENES OHR BEI PROBLEMEN FINDEST DU - MEIST RUND UM DIE UHR - BEI DER TELEFONSELSORGE, KOSTENFREI UND ANONYM. DIE MITARBEITER:INNEN DER TELEFONSELSORGE KENNEN AUSSERDEM WEITERE ANLAUFSTELLEN FÜR DEN FALL EINER ERNSTHAFTEN KRISE.



SO ERREICHST DU DIE TELEFONSELSORGE

TELEFON: 0800 111 0 111

0800 111 0 222

WEBSEITE: WWW.TELEFONSELSORGE.DE

4 – PSYCHOTHERAPIE

WENN ES UM DIE BEHANDLUNG VON DEPRESSION, ANGST UND WEITERER PSYCHISCHER PROBLEME GEHT, KANN DEINE HAUSÄRZTLICHE PRAXIS EINE MÖGLICHE ERSTE ANLAUFSTELLE DARSTELLEN. DIESE KANN DICH BERATEN UND AN EINE PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS VERWEISEN SOWIE MIT DIR ÜBER WEITERE MASSNAHMEN ENTSCHEIDEN.

HIER ERHÄLTST DU UNTERSTÜTZUNG BEI DER SUCHE NACH EINEM PSYCHOTHERAPIEPLATZ:

DEINE HAUSÄRZTLICHE PRAXIS

DEINE KRANKENKASSE

BUNDESPSYCHOTHERAPEUTENKAMMER:

[HTTP://WWW.BPTK.DE/SERVICE/THERAPEUTENSUCHE.HTML](http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html)

KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG:

[HTTPS://WWW.KBV.DE/POSITIONEN/DOSSIERS/NOTFALLVERSORGUNG/PATIENTENSERVICE-116117](https://www.kbv.de/positionen/dossiers/notfallversorgung/patientenservice-116117)

[HTTPS://ARZTSUCHE.116117.DE/](https://arztsuche.116117.de/)



5 – ANLAUFSTELLEN BEI AKUTEN KRISEN

KLINIKEN FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE:
AN DIESE KANNST DU DICH DIREKT ODER ÜBER
DEINEN HAUSARZT WENDEN



TRAGE HIER DEINEN HAUSARZT EIN

NAME: _____

TELEFON: _____

ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST DER KASSENÄRZTLICHEN VEREINIGUNGEN
(BUNDESWEIT EINHEITLICH):

116 117

NOTRUF:

112

6 – DEINE VERTRAUTEN

BEI SUIZIDGEDANKEN RATEN WIR DIR DRINGEND KONTAKT MIT DEINEM BEHANDELNDEN HAUSARZT ODER EINEM ANDEREN ARZT DEINES VERTRAUENS AUFZUNEHMEN UND ÜBER DEINE GEDANKEN ZU SPRECHEN. NOTIERE DIR DAZU EINE NUMMER, DIE DU IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN WÄHLEN KANNST. ÜBERLEGE DIR WELCHE BEZUGSPERSON, FREUNDE ODER BEKANNTEN DU ZUSÄTZLICH INFORMIEREN KÖNNTEST.



**ANSPRECHPARTNER:INNEN IN
KRISENSITUATIONEN
(FREUNDE, FAMILIE, BEZUGSPERSONEN)**

NAME: _____

TELEFON: _____

**ANSPRECHPARTNER:INNEN IN
KRISENSITUATIONEN
(FREUNDE, FAMILIE, BEZUGSPERSONEN)**

NAME: _____

TELEFON: _____

7 – WAS SIND SUIZIDGEDANKEN?

SUIZIDGEDANKEN SIND GEDANKEN AN SELBSTMORD. AUCH WENN SIE KEINE KRANKHEIT SIND, SIND SIE EIN AUSDRUCK SEELISCHER NOT. ANLASS UND URSACHE KÖNNEN GANZ UNTERSCHIEDLICH SEIN. OFT HAT MAN DABEI DAS GEFÜHL, MIT DER AKTUELLEN SITUATION NICHT WEITERLEBEN ZU KÖNNEN UND KEINEN ANDEREN AUSWEG ZU KENNEN.

**NOTRUF
(Z. B. BEI AKUTEN LEBENSMÜDEN GEDANKEN):
112**

8 – DROGEN- UND SUCHTBERATUNG

WENN DU UNTERSTÜTZUNG BEI THEMEN RUND UM DROGEN ODER SUCHT SUCHST, GIBT ES ANLAUFSTELLEN, DIE DIR HELFEN KÖNNEN. SIE BIETEN DIR BERATUNG, INFORMATIONEN UND BEGLEITUNG – SICHER UND OHNE PERSÖNLICHE DATEN PREISZUGEBEN

**BUNDESWEITE SUCHT- UND DROGEN-HOTLINE
RUND UM DIE UHR
TELEFON: 01806 - 31 30 31**

**SUCHTHILFE VOR ORT:
FINDE LOKALE BERATUNGSSTELLEN ÜBER
WWW.SUCHTHILFEVERZEICHNIS.DE**



9 – HILFE FÜR ÜBERLEBENDE SEXUELLER GEWALT

ES GIBT UNTERSTÜTZUNG FÜR MENSCHEN, DIE SEXUELLE GEWALT ERLEBT HABEN. BERATUNGSSTELLEN BIETEN EINEN SICHEREN ORT, UM ÜBER DAS ERLEBTE ZU SPRECHEN UND GEMEINSAM SCHRITTE FÜR DIE ZUKUNFT ZU PLANEN. DU KANNST DICH ANONYM UND VERTRAULICH AN SPEZIALISIERTE HILFSANGEBOTE WENDEN – TELEFONISCH, ONLINE ODER VOR ORT.



**HILFETELEFON „GEWALT GEGEN FRAUEN“
RUND UM DIE UHR
TELEFON: 08000 116 016**

**HILFETELEFON “GEWALT AN MÄNNERN”
TELEFON: 0800 123 99 00
WEBSITE: WWW.MAENNERHILFETELEFON.DE**

**HILFETELEFON “SEXUELLER MISSBRAUCH”
FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE UND PERSONEN
AUS DEM SOZIALEN UMFELD
TELEFON: 0800 22 55 530
WEBSITE: WWW.HILFE-PORTAL-MISSBRAUCH.DE**