

HELFENDES HEFTCHEN

Du musst da nicht alleine durch!
Psychische Gesundheit
und alles drum und dran...



Jack & Laura Fuchs

MENTALE GESUNDHEIT

VORWORT

Dieses kleine Heft, das du gerade in deinen Händen hältst, soll dir in schweren Zeiten beiseite stehen. Psychische Gesundheit ist ein ernstes Thema, was leider oft unterschätzt wird. Es ist wichtig zu verstehen, dass es aber auch dafür Hilfe gibt. Also, falls du oder ein Freund Hilfe braucht, ist hier vielleicht eine Anlaufstelle für euch dabei. Sich um seine psychische Gesundheit zu kümmern kann einem auch beim Lernen helfen. Ein freundlich gemeinter Rat: Ein mal mehr Hilfe suchen und sie nicht brauchen ist besser als anderst rum.



**SHORT-CUT ZU DEN LINKS
UND KONTAKTADRESSEN**

uni.kn/diversity
→ Anlaufstellen



MENTALE GESUNDHEIT

ALLGEMEINE HILFESTELLEN

Um zu wissen an wen du dich wenden kannst, haben wir hier ein paar Nummern eingetragen. In diesem Bereich stehen **uniunabhängige** Hilfestellen.

- **Ärztlicher Notfalldienst** (24/7): 116 117
- **Telefonseelsorge**: 0800 111 0 111
telefonseelsorge.de
- **Krisenchat** (24/7 Chatangebot): krisenchat.de
- **U25 Deutschland** (E-Mail-Beratung für suizidale Krisen): u25-deutschland.de
- **Sucht & Drogenhilfe**: 01806 313 031
(20ct pro Anruf aus Fest- und Mobilfunknetz)

PSYCHOTHERAPIESUCHE LEICHT(ER) GEMACHT

- **Online-Finder** (z.B. wege-zur-psychotherapie.org) oder über deine Krankenkasse
- **Therapeutensuche von Pro Psychotherapie e.V.**
therapie.de/therapeutensuche
- **App zur Vereinfachung**: Tamly

MENTALE GESUNDHEIT

UNIINTERNE HILFESTELLEN

Jedoch ist nicht zu vergessen, dass auch eure Universität Angebote hat. Bei diesen Angeboten gehört meist ein uniinterner Betreuer dazu. Zu diesem könnt ihr gehen, um eine erste Einschätzung zu bekommen und auch weitergeleitet zu werden. Um euch etwas Angst zu nehmen: Dieses Gespräch wird nirgends vermerkt und auch nicht an die Krankenkasse weitergeleitet, wie manche glauben. Desweiteren sind die Themen um die sie sich kümmern nicht nur dein Studium.

Also, sobald du denkst, privat oder das Unileben geraten aus den Fugen und du möchtest Hilfe: Dann melde dich bei ihnen. Einige Beratungsstellen bieten auch Workshops an, gerade in Bereichen Prüfungsangst und Stressbewältigung. Diese Angebote sind extra für uns Studierende da. Vielleicht ist ja etwas dabei, was dir helfen könnte?

MENTALE GESUNDHEIT

UNIINTERNE HILFESTELLE

An unserer Universität Konstanz gibt es das Angebot Beratungstermine zu vereinbaren:

Psychotherapeutische Beratungsstelle

Gebäude K, Ebene K3, Raum K 313 – 315
Universitätsstraße 10, 78464 Konstanz

Anmeldung für Erstgespräch

telefonisch: Mo, Mi, Fr 11 – 12 Uhr

07531 9782 230

per Mail: pbs@seezeit.com



seezeit.com/pbs

Falls es dort gerade keinen zu erreichen gibt und man dringend jemanden zum Reden braucht:

Nightline Konstanz

tel: 07531 206 886

nightline-konstanz.de

Wo man sich auch immer hinwenden kann ist das **Studierenden-Service-Zentrum** (SSZ), diese leiten einen auch an andere Hilfestellen weiter. (Gerade auch bei Prüfungsangst)



uni.kn/ssz

DISKRIMINIERUNG

ANLAUFSTELLEN

Ein weiterer Grund warum es uns nicht gut geht, ist manchmal Diskriminierung. Doch auch das muss man sich nicht gefallen lassen. Auch hierfür gibt es ein paar Anlaufstellen:

- **Antidiskriminierungsstelle des Bundes**
antidiskriminierungsstelle.de
Nummer: 0800 546 546 5, Beratung bei
Diskriminierung: Mo-Do 9-15 Uhr
- **Anti-Diskriminierungsstelle Konstanz**
info@adib-kn.de / 0176 1352 8004 / adib-kn.de
- **Antidiskriminierungsstelle der Universität**
(für *jegliche Form* der Diskriminierung)
antidiskriminierung@uni-konstanz.de
Auch an unsere Uni gibt es dafür den
Gleichstellungsrat.

DISKRIMINIERUNG

ANLAUFSTELLEN

Manchmal kann es hilfreich sein spezifische Anlaufstellen zu nutzen, wenn du bei einem bestimmten Thema einen Rat oder Unterstützung brauchst:

- **Queer Contact Point at the University of Konstanz (QuAK):** quak.hsg@uni-konstanz.de
- **Anlaufstelle bei sexueller Belästigung, sexualisierter Gewalt und Diskriminierung, sowie Stalking:** campussicherheit@uni.kn
- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**
(Deutschlandweit): 116 016
- **Frauen helfen Frauen in Not e.V. Konstanz**
beratung@gewaltgegenfrauen.de
07531 67 999
- **HateAid** - Unterstützung bei digitaler Gewalt
beratung@hateaid.org / 030 252 08 838
hateaid.org/meldeformular

NACHWORT

Natürlich gibt es noch viele weitere Stellen an die man sich wenden kann. Der erste Schritt, den man geht, ist wahrscheinlich der schwerste, aber er muss getan werden, damit es einem besser gehen kann. Freunde und Familie können auch ein Anfang sein, um sich besser zu fühlen. Manchmal jedoch hilft jedoch nur ein professioneller Weg. Wir hoffen, dass ihr diese Nummern nicht brauchen werdet, aber wenn doch ist es auch ok. Bleibt gesund und fühlt euch gedrückt. Morgen sieht die Welt vielleicht schon etwas besser aus.

