

# Anlaufstellen bei organisatorischen Fragen

## UNI

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann
<b>Studierenden-Service-Zentrum (SSZ)</b>	allem, was mit dem Studium zu tun hat	Infos und auch Beratungstermine bzgl. Studieren mit Kind, Berufsberatung der Arbeitsagentur, Initiative ArbeiterKind e.V.,...	<b>Tel:</b> 07531/88-3636 <b>Internet:</b> <a href="https://www.uni-konstanz.de/studieren/beratung-und-service/studierenden-service-zentrum/">https://www.uni-konstanz.de/studieren/beratung-und-service/studierenden-service-zentrum/</a> <b>Wo:</b> Ebene B4	Öffnungszeiten: Mo - Do: 9.30 – 14.00 Fr: 9.30 – 13.00  (Ansonsten über Kontaktformular erreichbar)
<b>Service Zentrum Seezeit</b>	Wohnen, Bafög, KfW-Studienkredite, Unfallversicherung etc.		<b>Tel:</b> 07531/9782 220 <b>Mail:</b> <a href="mailto:servicecenter@seezeit.com">servicecenter@seezeit.com</a> <b>Internet:</b> <a href="https://seezeit.com/beratung/gut-zu-wissen/">https://seezeit.com/beratung/gut-zu-wissen/</a> <b>Wo:</b> Ebene A5	Mo – Do: 9.00 – 15.00 Fr: 9.00 – 13.00
<b>Sozialberatung Seezeit</b>	Finanzierungshilfen, Sozialberatung, Sozial- und Krankenversicherung, Unfallversicherung, etc.		<b>Tel:</b> 07531/9782 211 <b>Mail:</b> <a href="mailto:sozialberatung@seezeit.com">sozialberatung@seezeit.com</a> <b>Internet:</b> <a href="https://seezeit.com/beratung/sozialberatung/">https://seezeit.com/beratung/sozialberatung/</a> <b>Wo:</b> K316	Sprechzeiten: Mo & Di: 9.30 – 11.30
<b>Asta</b>	studentischen Fragen, die nichts fürs SSZ sind	Beratung und Informationen zu vielen Fragen des studentischen Alltags, auch Weiterleitung an entsprechende Stellen: Fahrradwerkstatt, Café, Rechtsberatung, ...	<b>Astra Büro (Allgemein):</b> <b>Tel:</b> 07531/882517 <b>Mail:</b> <a href="mailto:stuve@uni.kn">stuve@uni.kn</a> <b>Internet:</b> <a href="https://www.stuve.uni-konstanz.de/">https://www.stuve.uni-konstanz.de/</a> <b>Wo:</b> Asta Büro H301a  <b>Astra Sekretariat (Rechtsberatung):</b> <b>Tel:</b> 07531/883307 <b>Mail:</b> <a href="mailto:stuve.sekretariat@uni-konstanz.de">stuve.sekretariat@uni-konstanz.de</a> <b>Wo:</b> Asta Büro H301c	<u>Asta-Büro:</u> Zurzeit nur per Mail erreichbar  <u>Astra Sekretariat:</u> Sprechzeiten derzeit nur auf Anfrage per Mail
<b>Schreibberatung Uni Konstanz</b>	Hilfe beim Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten	Überprüfung und Beratung  Für Referate, Protokolle, Berichte, Seminararbeiten, Abschlussarbeiten, etc.  auch auf Englisch	<b>Tel:</b> n.v. <b>Mail:</b> <a href="mailto:schreibberatung@uni-konstanz.de">schreibberatung@uni-konstanz.de</a> <b>Internet:</b> <a href="http://www.schreibzentrum.uni-konstanz.de/schreibberatung">www.schreibzentrum.uni-konstanz.de/schreibberatung</a> <b>Wo:</b> Beratungsecke von SSZ (Ebene B4)	<b>Corona-Zeit:</b> gerade vor allem Online-Beratung (Buchungstermine über ILIAS oder per Mail) <b>Offene Sprechzeiten:</b> Mi 13.00-14.00 Uhr Media Lab der Bibliothek (BA440)

<b>Studieren mit Kind Uni Konstanz</b>	Für Hilfe beim Studieren mit Kind	Individuelle Beratungen, Kinderbetreuung, Finanzielle Förderung	<b>Tel:</b> 07531 882160 <b>Internet:</b> <a href="https://www.uni-konstanz.de/gleichstellungsreferat/familie/studieren-mit-kind/">https://www.uni-konstanz.de/gleichstellungsreferat/familie/studieren-mit-kind/</a> <b>Wo:</b> E615 <b>Individuelle Beratung:</b> <a href="mailto:christiane.harmsen@uni-konstanz.de">christiane.harmsen@uni-konstanz.de</a>	<b>Sprechstunde:</b> im SSZ (Ebene B4) am runden Beratungstisch, Fr. 10-12
<b>Gleichstellungsrat</b>	Gleichstellung	<p>Gleichstellungsfragen sowohl zwischen den Geschlechtern als von Menschen, die durch familiäre oder gesundheitliche Umstände beeinträchtigt sind</p> <p>Außerdem sind Beratungen zu versch. Gleichstellungs-Themen möglich</p>	<b>Sekretariat:</b> <a href="mailto:sekretariat-rgf@uni-konstanz.de">sekretariat-rgf@uni-konstanz.de</a> <b>Tel:</b> 07531/883055 <b>Internet:</b> <a href="https://www.uni-konstanz.de/gleichstellungsreferat/gleichstellung-in-wissenschaft-und-studium/">https://www.uni-konstanz.de/gleichstellungsreferat/gleichstellung-in-wissenschaft-und-studium/</a> <b>Wo:</b> E602	Beratungen zu verschiedenen Themen der Gleichstellung, Telefonnummern auf Webseite: <a href="https://www.uni-konstanz.de/gleichstellungsreferat/gleichstellung-in-wissenschaft-und-studium/beratung/">https://www.uni-konstanz.de/gleichstellungsreferat/gleichstellung-in-wissenschaft-und-studium/beratung/</a>
<b>International Office</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deutsche Studierende, die einen Auslandsaufenthalt planen.</li> <li>• internationale Incoming Studierende, allgemeine Anfragen.</li> </ul>		<b>Tel:</b> 07531/884427 <b>Internet:</b> <a href="https://www.uni-konstanz.de/studieren/beratung-und-service/studierenden-service-zentrum/international/">https://www.uni-konstanz.de/studieren/beratung-und-service/studierenden-service-zentrum/international/</a> <b>Wo:</b> (Sprechzeiten): SSZ (Ebene B4)	<b>Vorlesungszeit:</b> Mo-Do: 9.30-14.00 Uhr; Fr: 9.30-13.00  <b>Vorlesungsfreie Zeit:</b> Mo-Fr: 10.00-12.00 Uhr
<b>UniQueer Uni KN</b>	Für alle, die homo, bi, transident oder noch unsicher sind	Einfach vorbei gehen, Tee oder Kaffee trinken und Gleichgesinnte treffen. Zusätzliche Events wie Grillabende, gemeinsam auf Parties gehen...	<b>Internet:</b> <a href="https://uniqueer.weebly.com/">https://uniqueer.weebly.com/</a> <b>Mail:</b> <a href="mailto:uniqueer@uni-konstanz.de">uniqueer@uni-konstanz.de</a> <b>Facebook:</b> facebook.com/UniQue.UniKon (Events, Infos) <b>Instagram:</b> instagram.com/uniqueerkn/ (Events, Infos) <b>Wo:</b> Asta-Café Uni: H301b (neben dem Bistro Arche), auch für Nichtstudierende	Treffen Mi: 17.00 -19.00, über BigBlueButton (Link wird per Mail gesendet)  Außerdem etwa 2x im Monat Barabende

# HTWG

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann
<b>Asta-Büro</b>	Studentischen Fragen bzgl. „allem“	Hilfestellungen rund ums Studium, bei Härtefällen, Rechtsproblemen (Kooperation mit externer Kanzlei, kostenlos), Café	<b>Tel:</b> 07531/206-431/-122 <b>Internet:</b> <a href="https://www.htwg-konstanz.de/%20/hochschule/einrichtungen/asta/der-asta/">https://www.htwg-konstanz.de/%20/hochschule/einrichtungen/asta/der-asta/</a> <b>Mail:</b> <a href="mailto:asta@htwg-konstanz.de">asta@htwg-konstanz.de</a> <b>Wo:</b> Im D-Gebäude – an den Tischtennisplatten vorbei in den Innenhof, links neben dem bunten „AStA-Balkon“ durch die Tür. Treppe rauf und auf der rechten Seite	Mo + Do: 8.30 – 11.30 Di + Mi: 8.30 – 13.30  Sprechstunden nach Vereinbarung (auch außerhalb der Vorlesungszeit)
<b>Studierendensekretariate</b>	Fragen zu Bewerbung, Studiengebühren, Prüfungsangelegenheiten, Praxissemester, Beurlaubung, Exmatrikulation etc.		<b>Wo:</b> A-Gebäude, EG, für jeweiligen Studiengang unterschiedliche Ansprechpartner, Telefonnr. auf <b>Website:</b> <a href="https://www.htwg-konstanz.de/studium/studienverlauf/kontakt/">https://www.htwg-konstanz.de/studium/studienverlauf/kontakt/</a>	Studierendensekretariat, Zentrales Prüfungsamt, Studiengebührenstelle: Mo – Do: 9.00 – 12.00 per Mail oder Telefonisch erreichbar
<b>Familien-Service-Stelle</b>	Studieren mit Kind, Studieren und Arbeiten mit Pflegeverantwortung	Individuelle Beratungen, Kinderbetreuung, Elterntreff	<b>Tel:</b> 07531/206388 <b>Webseite:</b> <a href="https://www.htwg-konstanz.de/hochschule/gleichstellung-und-diversity/familien-servicestelle/">https://www.htwg-konstanz.de/hochschule/gleichstellung-und-diversity/familien-servicestelle/</a> <b>Wo:</b> E107 <b>Mail:</b> <a href="mailto:familienervice@htwg-konstanz.de">familienervice@htwg-konstanz.de</a>	Sprechzeiten: nach Vereinbarung per Mail
<b>Gleichstellungsrat</b>	Gleichstellungsfragen, Möglichkeiten zur Karriereförderung von Frauen	Vereinbarkeit Familie & Beruf, Karriereförderung von Frauen, Fragen im Zusammenhang mit Diskriminierung, sexualisierter Gewalt und Mobbing	<b>Gleichstellungsbeauftragte:</b> Vera-Maier Tragmann <b>Tel:</b> 07531 206 – 726 <b>Mail:</b> <a href="mailto:vera.maier-tragmann@htwg-konstanz.de">vera.maier-tragmann@htwg-konstanz.de</a> <b>Webseite:</b> <a href="https://www.htwg-konstanz.de/de/hochschule/gleichstellung-und-diversity/antidiskriminierung/">https://www.htwg-konstanz.de/de/hochschule/gleichstellung-und-diversity/antidiskriminierung/</a> <b>Wo:</b> G 030	Sprechzeiten: nach Vereinbarung
<b>Schreibberatung HTWG</b>	Hilfe beim Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten	Überprüfung und Beratung Für Referate, Protokolle, Berichte, Seminararbeiten, Abschlussarbeiten, etc.	<b>Tel:</b> 07531 206 739 <b>Mail:</b> <a href="mailto:schreibberatung@htwg-konstanz.de">schreibberatung@htwg-konstanz.de</a> <b>Webseite:</b> <a href="https://www.htwg-konstanz.de/hochschule/einrichtungen/schreibberatung/">https://www.htwg-konstanz.de/hochschule/einrichtungen/schreibberatung/</a> <b>Wo:</b> M106	Nach Vereinbarung (telefonisch oder per Mail)
<b>Center for International Students (Studienkolleg)</b>	Fragen von ausländischen Studierenden		<b>Tel:</b> 07531 206 362 <b>Mail:</b> <a href="mailto:studienkolleg@htwg-konstanz.de">studienkolleg@htwg-konstanz.de</a> <b>Internet:</b> <a href="https://www.htwg-konstanz.de/studium/studienkolleg/startseite/">https://www.htwg-konstanz.de/studium/studienkolleg/startseite/</a> <b>Wo:</b> F302, Gebäude F, dritter Stock, Eingang Innenhof	Sprechzeiten: Mo-Fr.: 9.00-11.30 Mi.: 13.30-14.30 Und nach Vereinbarung

# Anlaufstellen bei schwierigeren Themen in Konstanz

## Beratung

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>Psychotherapeutische Beratungsstelle Seezeit</b>	Krisen oder Problemen in jeglichen Lebensbereichen	Mehrere Beratungsgespräche oder Suche nach einer passenden Behandlung im Rahmen einer ambulanten Therapie	<b>Tel:</b> 07531 9782 -230 (Uni und HTWG) <b>Internet:</b> <a href="https://seezeit.com/beratung/psychotherapeutische-beratung/">https://seezeit.com/beratung/psychotherapeutische-beratung/</a> <b>Mail:</b> <a href="mailto:pbs@seezeit.com">pbs@seezeit.com</a> (Uni) <a href="mailto:pbs-htwg@seezeit.com">pbs-htwg@seezeit.com</a> (HTWG) <b>Wo:</b> Uni: K313 –K315, Gebäude K, Ebene K3 HTWG: Gebäude G, G 030 (Campus Gleich)	Nach Terminvereinbarung  Anmeldung Mo, Mi, Fr 11-12 Uhr vor Ort, telefonisch oder per Mail	Kostenfrei Schweigepflicht  Auch Online-Beratung: <a href="https://seezeit.beranet.info/">https://seezeit.beranet.info/</a>
<b>Telefonseelsorge</b>	Problemen, bei denen wir an unsere Grenzen kommen – oder wenn unsere Dienstzeit vorbei ist	Ehrenamtliche, ausgebildete Mitarbeiter kümmern sich um Probleme in sämtlichen Lebenslagen; auch Beratung per Mail oder Chat möglich (sehr kurzfristig möglich!), dazu Anmeldung über Internetseite	<b>Tel:</b> 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222  <b>Internet:</b> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a> <b>Chat:</b> <a href="https://online.telefonseelsorge.de/">https://online.telefonseelsorge.de/</a>	24h/7	Kostenlos, anonym! hatten in der Vergangenheit Verbindungsprobleme (manche Anrufer kamen nicht durch) → Einfach mehrfach versuchen

## Sexualität/ STD

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>ProFamilia</b>	Problemen mit Partnerschaft, Schwangerschaft, Sexualisierter Gewalt, Sozial- und Familienrecht	Sozialrechtliche, psychologische, medizinische, sexualpädagogische und Rechtsberatung in Einzel-, Paar- und Gruppensetting; auch anonym; auch kostenlose Online-Beratung möglich	<b>Tel:</b> 07531 26390 <b>Internet:</b> <a href="https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/baden-wuerttemberg/konstanz">https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/baden-wuerttemberg/konstanz</a> <b>E-Mail:</b> <a href="mailto:konstanz@profamilia.de">konstanz@profamilia.de</a> <b>Onlineberatung:</b> <a href="http://www.profamilia.de/online-beratung.html">www.profamilia.de/online-beratung.html</a> <b>Wo:</b> Reichenaustr. 5a, KN	Mo-Fr 10-12 u. 16-17 Uhr (außer Mi-Vormittag)  (Terminvereinbarung nur telefonisch möglich!)	Kurze Anmeldefristen, Schweigepflicht, für Schwangere kostenlos, ansonsten kleiner Betrag, der ausgehandelt wird (bei Studenten z.B. 5 Euro)
<b>Aidshilfe</b>	Fragen / Ängsten rund ums Thema HIV und auch anderen sexuellen Krankheiten	Anonyme Beratung per Chat, Mail oder Telefon; auch persönliche Beratung und psychosoziale Unterstützung; Austausch mit anderen	<b>Tel:</b> 07531 21113 (KN) 0180 3319411 (bundesweit, 9cent/min) <b>Internet (auch Onlineberatung):</b> <a href="http://www.aidshilfe-konstanz.de/MainFrame.html">http://www.aidshilfe-konstanz.de/MainFrame.html</a>	Telefonberatung:  <b>KN:</b> Mo, Di, Do, Fr: 10 - 12Uhr Di, Do: 16 – 18Uhr	Beratung ist kostenlos  Weitere Aidstestmöglichkeit:

		Betroffenen und Selbsthilfeaktivitäten; kostenloser & anonymer Aidstest im Medizinischen Versorgungszentrum des Klinikum Konstanz (Anmeldung nicht nötig)	<b>Mail:</b> mail@aidhilfe-konstanz.de <b>Wo:</b> Beratung: Münzgasse 29, KN <b>Aidstest:</b> Luisenstr. 7G, KN	Sowie nach Vereinbarung  <u>Bundesweit:</u> Mo - Fr: 9-21h Sa + So: 12-14Uhr <b>Aidstest</b> Klinikum KN: Mo, 16-17.30	Labor Brunner, Mainaustr. 48 a/b, KN, Kosten: 15€, anonym (Kürzel / Spitznamen, Test taucht nicht in Krankenakte auf)
--	--	---	---	--	---

## Erleben von Straftaten (Gewalt, sex. Missbrauch, sonstiges)

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>Frauen helfen Frauen in Not e.V.</b>	Missbrauch, Vergewaltigung, Gewalt durch Partner (auch psychische, z.B. starke Kontrolle); Stalking, Belästigung am Arbeitsplatz/Uni	(anonyme Beratung durch geschultes Personal, sowohl telefonisch als auch persönlich nach Vereinbarung; gut vernetzt (enge Zusammenarbeit mit Rechtsanwälten, Weißem Ring, Jobcenter, Gleichstellungsrat der Uni, Sozialämtern,...)	<b>Tel:</b> 07531 67999 Bundesweites Hilfstelefon: 0800 0116016 (24h) <b>Mail:</b> beratung@gewaltgegenfrauen.de <b>Internet:</b> <a href="http://www.gewaltgegenfrauen.de/">http://www.gewaltgegenfrauen.de/</a>  <b>Wo:</b> Austraße 89, KN	Terminvereinbarung / Tel. Sprechzeiten:  Mo – Do: 9 – 12Uhr Mi: 16 – 18Uhr	Kann helfen richtige Therapie zu finden & Überbrückung bis Beginn der Therapie; Kostenlos; Auch völlig anonyme Telefonberatung
<b>Wildwasser Freiburg e.V.</b>	Sexueller Missbrauch von Frauen und Mädchen	Onlineberatung möglich	<b>Telefon:</b> 0761/33645 <b>E-Mail:</b> <a href="mailto:info@wildwasser-freiburg.de">info@wildwasser-freiburg.de</a> <b>Internet:</b> <a href="https://www.wildwasser-freiburg.de">https://www.wildwasser-freiburg.de</a>	<b>Mo, Di, Do, Fr:</b> 10.30 bis 12.30 Uhr <b>Mi:</b> 14.00 bis 16.00 Uhr	Beratung nach Vereinbarung.
<b>Hilfetelefon Gewalt an Männern</b>	Erleiden von Gewalt	Team aus Psychologen, Pädagogen und Therapeuten, das Männer berät, die Gewalt erfahren haben; Beratung auch für Angehörige / Freunde einer betroffenen Person	<b>Internet:</b> <a href="https://maennerhilfetelefon.de/">https://maennerhilfetelefon.de/</a> <b>Tel.:</b> 0800 1239900 <b>Mail:</b> beratung@maennerhilfetelefon.de	Mo – Do: 8-13 Uhr und 15 – 20 Uhr  Fr: 8-15 Uhr	Beratung am Telefon, aber auch Onlineberatungen oder Beratungen im Sofort-Chat möglich (Infos auf Webseite)
<b>Polizei</b> - <b>Dezernat 1 (Sexualdelikte)</b> - <b>Opferschutzbeauftragte</b>	Missbrauch / Vergewaltigung akut	Um Anzeige zu erstatten, im Notfall; Wenn man nicht einfach so zur Polizei gehen will, sondern mit spezialisierten Frauen (!) reden möchte	„Sexualdezernat“ <b>Tel:</b> 07531 995 2100  Opferschutzbeauftragte <b>Tel:</b> 07531 995 1043		

<b>Weißer Ring Konstanz</b>	Kriminalitätsoffer	Opfer von Verbrechen allgemein, Kriminalprävention und Opferhilfe	<b>Telefon:</b> 0711/90713990 <b>E-Mail:</b> Baden-Wuerttemberg@weisser-ring.de <b>Website:</b> <a href="https://konstanz-baden-wuerttemberg.weisser-ring.de">https://konstanz-baden-wuerttemberg.weisser-ring.de</a>	Aus Datenschutzgründen wir Kontaktaufnahme per Telefon empfohlen
-----------------------------	--------------------	---	---	--

## Suchtproblematik

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>Suchtberatung Konstanz</b>	Suchtproblematik	Information, Beratung und Behandlung von Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigen sowie bei Essstörungen und problematischem Glücksspiel; auch Beratung für Angehörige von Suchtgefährdeten /-kranken	<b>Tel:</b> 07531 3655855 <b>Webseite:</b> <a href="https://www.suchtberatung-konstanz.de">https://www.suchtberatung-konstanz.de</a> <b>Mail:</b> suchtberatung-konstanz@agj-freiburg.de <b>Wo:</b> Luisenstraße 7, Klinikum West, KN	Terminvereinbarung: Mo-Do: 9.00 – 17.00 Fr: 9.00 – 15.00	Beratungstermin schon wenige Tage nach Anruf möglich
<b>Drogenberatung</b>	Suchtproblematik	Einzelberatung, versch. Programme, Hausbesuche, psychosoziale Begleitung, Prävention	<b>Internet:</b> <a href="http://drogenberatung-konstanz.de/">http://drogenberatung-konstanz.de/</a> <b>Tel.</b> 07531 919191 <b>Mail:</b> <a href="mailto:info@drogenberatung-konstanz.de">info@drogenberatung-konstanz.de</a> <b>Wo:</b> Untere Laube 11, KN	Offene Sprechzeiten: Mo: 10-12 / 14-17 Uhr Di: 16-19 Uhr Mi: 10-12 Uhr Fr: 14-17 Uhr	Gibt es auch in Singen und Stockach
<b>DRK Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen</b>	Suchtproblematiken von Angehörigen	Bundesweites Sorgentelefon	<b>Tel:</b> 06062 / 607 67 <b>Internet:</b> <a href="https://www.sachsen-anhalt.drk.de/angebote/gesundheit/suchtbberatung.html">https://www.sachsen-anhalt.drk.de/angebote/gesundheit/suchtbberatung.html</a>	Fr.-So und gesetzlichen Feiertagen: 8-22 Uhr	

## Suizidalität/ starke psychische Leiden

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>U25 Freiburg / Arbeitskreis Leben Freiburg (AKL)</b>	Suizidgedanken (wenn noch nicht ganz akut → sonst ZfP oder Polizei), für Jugendliche und junge Erwachsene bis 25	Anonymer Mailkontakt; Geschulte Ehrenamtliche, die regelmäßig supervidiert werden; auch persönliche Beratungsstelle in Freiburg	<b>Tel:</b> 0761 33388 <b>Mail:</b> info@u25-freiburg.de <b>Internet:</b> <a href="http://www.u25-freiburg.de/">http://www.u25-freiburg.de/</a>	Mo, Mi, Fr: 10-13 Uhr Di, Do: 14-16 Uhr	Mailberatung oder persönliches Gespräch möglich
<b>Zentrum für Psychiatrie Reichenau (ZfP)</b>	Suizidalität, stark depressiv oder wahnhaft	Ablauf: Anmeldung / Anruf, Untersuchung durch Arzt, evtl. Verweis auf entsprechende Station	<b>Tel:</b> 07531 9770 (Pforte) →Anruf um Termin für Aufnahme zu vereinbaren; wenn akut: Polizei oder Krankenwagen  <b>Wo:</b> Feuersteinstr. 55, Reichenau	Arzt vom Dienst 24h da (bei Krisen, nicht bei Erkältung ☺)	Nur in Ernstfällen (v.a. Suizidalität!) hinweisen

## Selbsthilfegruppen

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>Selbsthilfegruppen</b>	- 1.Selbsthilfegruppen Lichtschein: Depression, Mobbing, Burnout und psychosoziale Folgen - 2. Zwänge, soziale Phobien und Folgen	Erfahrungsaustausch, persönliche und E-Mailberatung; Vermittlung an Fachpersonal; Infomaterial für Betroffene, Angehörige und Interessierte	<b>Tel:</b> 07531 800 1787 <b>Internet:</b> <a href="http://www.kom-mit.de/">http://www.kom-mit.de/</a> <b>Mail:</b> info@selbsthilfe-kommit.de <b>Wo:</b> Selbsthilfekontaktstelle Benediktplatz 1, KN		Kein Therapieersatz! Infos und Kontakt zu Gruppe unter: <a href="https://kom-mit.de/selbsthilfegruppen">https://kom-mit.de/selbsthilfegruppen</a>

## Sterben/Tod

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>Hospiz</b>	Bewältigung von Sterben, Krankheit, Tod und Trauer, sowohl eigener als auch im Familien-/ Bekanntenkreis	Beratung und Hilfe in Grenzsituationen; Trauergruppe; Patientenverfügungen; auch viele Angebote für Kinder	Zentrale zur Kontaktaufnahme: <b>Tel:</b> 07531 691380 <b>Internet:</b> <a href="http://www.hospiz-konstanz.de/">http://www.hospiz-konstanz.de/</a> <b>Mail:</b> hospiz@hospiz-konstanz.de <b>Wo:</b> Talgartenstraße 4, 78462 KN	vormittags	Kostenlos, zeitnahes Erstgespräch zur Sondierung (nächster Arbeitstag); sehr nette, offene Atmosphäre!

# Anlaufstellen bei schwierigeren Themen bundesweit

## Beratung

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>Telefonseelsorge</b>	Problemen, bei denen wir an unsere Grenzen kommen – oder wenn unsere Dienstzeit vorbei ist	Ehrenamtliche, ausgebildete Mitarbeiter kümmern sich um Probleme in sämtlichen Lebenslagen; auch Beratung per Mail oder Chat möglich (sehr kurzfristig möglich!), dazu Anmeldung über Internetseite	<b>Tel:</b> 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222  <b>Internet:</b> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a> <b>Chat:</b> <a href="https://online.telefonseelsorge.de/">https://online.telefonseelsorge.de/</a>	24h/7	Kostenlos, anonym! hatten in der Vergangenheit Verbindungsprobleme (manche Anrufer kamen nicht durch) → Einfach mehrfach versuchen

## Sexualität/ STD

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>ProFamilia</b>	Problemen mit Partnerschaft, Schwangerschaft, Sexualisierter Gewalt, Sozial- und Familienrecht	Sozialrechtliche, psychologische, medizinische, sexualpädagogische und Rechtsberatung in Einzel-, Paar- und Gruppensetting; auch anonym; auch kostenlose Online-Beratung möglich	<b>Webseite:</b> <a href="https://www.profamilia.de/">https://www.profamilia.de/</a> <b>Bundesweiter Mail Beratung:</b> <a href="https://www.profamilia.de/interaktiv/online-beratung">https://www.profamilia.de/interaktiv/online-beratung</a> <b>Terminabsprache</b> persönl. Beratung muss mit Beratungsstelle vor Ort (in der Regel telefonisch) vereinbart werden		Um Beratungsstelle vor Ort zu finden: <a href="https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort">https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort</a>
<b>Deutsche Aidshilfe</b>	Fragen / Ängsten rund ums Thema HIV und auch anderen sexuellen Krankheiten	Anonyme Beratung per Chat, Mail oder Telefon; auch persönliche Beratung und psychosoziale Unterstützung; Austausch mit anderen Betroffenen und Selbsthilfeaktivitäten	<b>Internet</b> <a href="https://aidshilfe-beratung.de/index.php?id=6734">https://aidshilfe-beratung.de/index.php?id=6734</a>  <b>Tel:</b> 0180 3319411 (bundesweit, 9cent/min, max. 42ct/min aus dt. Mobilfunknetzen)	<b>Bundesweit:</b> Mo - Fr: 9-21h Sa + So: 12-14Uhr	Beratung ist kostenlos Für Mail Beratung muss man sich registrieren, Chatberatung muss gebucht werden (beides zu finden auf Webseite)



## Erleben von Straftaten (Gewalt, sex. Missbrauch, sonstiges)

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>Wildwasser Freiburg e.V.</b>	Sexueller Missbrauch von Frauen und Mädchen	Persönliche, telefonische oder Mailberatung möglich	<b>Telefon:</b> 0761/33645 <b>E-Mail:</b> <a href="mailto:info@wildwasser-freiburg.de">info@wildwasser-freiburg.de</a> <b>Internet:</b> <a href="https://www.wildwasser-freiburg.de">https://www.wildwasser-freiburg.de</a>	<b>Mo, Di, Do, Fr:</b> 10.30 bis 12.30 Uhr <b>Mi:</b> 14.00 bis 16.00 Uhr	Beratung nach Vereinbarung.
<b>Hilfetelefon Gewalt an Männern</b>	Erleiden von Gewalt	Team aus Psychologen, Pädagogen und Therapeuten, das Männer berät, die Gewalt erfahren haben; Beratung auch für Angehörige / Freunde einer betroffenen Person	<b>Internet:</b> <a href="https://maennerhilfetelefon.de/">https://maennerhilfetelefon.de/</a> <b>Tel.:</b> 0800 1239900 <b>Mail:</b> <a href="mailto:beratung@maennerhilfetelefon.de">beratung@maennerhilfetelefon.de</a>	Telefonzeiten: Mo – Do: 8-13 Uhr & 15 - 20 Uhr  Fr: 8-15 Uhr	Sofort-Chat ist kurzfristig und spontan erreichbar: Mo: 12-14 Uhr Di: 14-15 Uhr Do: 14-15 / 20-21 Uhr
<b>Hilfstelefon „Gewalt gegen Frauen“</b>	Bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben, auch wenn Frauen Mobbing erleben	anonyme Beratung durch geschultes Personal, telefonisch, Sofort-Chat oder Mail	<b>Tel:</b> 0800 0116016 (24h) <b>Mail:</b> Aus Datenschutz und Anonymitäts-Gründen muss man sich vor Mail-Beratung registrieren <b>Internet:</b> <a href="https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html">https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html</a>	Telefonzeiten: Rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr	Kostenfrei, vertraulich und anonym, Beratung in 17 Sprachen, Gebärdensprache, leichter Sprache möglich
<b>Weißer Ring</b>	Kriminalitätsoffer	Opfer von Verbrechen allgemein, auch bei Cybermobbing, Online-Beratungen, persönliche- und Telefonberatungen möglich	<b>Tel:</b> 116 006 <b>Internet:</b> <a href="https://weisser-ring.de/">https://weisser-ring.de/</a>	7 Tage die Woche: 7-22 Uhr	Bundesweit, kostenfrei, anonym

## Suchtproblematik

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>DRK Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen</b>	Suchtproblematiken von Angehörigen	Bundesweites Sorgentelefon	<b>Tel:</b> 06062 / 607 67 <b>Webseite:</b> <a href="https://www.sachsen-anhalt.drk.de/angebote/gesundheitsuchtberatung.html">https://www.sachsen-anhalt.drk.de/angebote/gesundheitsuchtberatung.html</a>	Fr.-So und gesetzlichen Feiertagen: 8-22 Uhr	
<b>Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.</b>	Suchtprobleme	Etwa 1.300 Suchtberatungsstellen bundesweit. Auf Internetseite kann nach Beratungsstelle in der Nähe gesucht werden.	<b>Webseite:</b> <a href="https://www.dhs.de/suchthilfe/suchtberatung">https://www.dhs.de/suchthilfe/suchtberatung</a>	Je nach Beratungsstelle unterschiedlich!	

## Suizidalität

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>U25 Freiburg / Arbeitskreis Leben Freiburg (AKL)</b>	Suizidgedanken (wenn noch nicht ganz akut → sonst ZfP oder Polizei), für Jugendliche und junge Erwachsene bis 25	Anonymer Mailkontakt; Geschulte Ehrenamtliche, die regelmäßig supervidiert werden; auch persönliche Beratungsstelle in Freiburg	<b>Tel.:</b> 0761 33388 <b>Mail:</b> <a href="mailto:info@u25-freiburg.de">info@u25-freiburg.de</a> <b>Internet:</b> <a href="http://www.u25-freiburg.de/">http://www.u25-freiburg.de/</a>	Mo, Mi, Fr: 10-13 Uhr Di, Do: 14-16 Uhr	

## Selbsthilfegruppen

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>Selbsthilfegruppe</b>	Rund um gemeinschaftliche Selbsthilfe	Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Auf Webseite kann man mit PLZ und Thema nach Selbsthilfegruppen in der Nähe suchen.	<b>Tel.:</b> 030 / 31 01 89 60 <b>Mail:</b> <a href="mailto:selbsthilfe@nakos.de">selbsthilfe@nakos.de</a> <b>Webseite:</b> <a href="https://www.nakos.de/">https://www.nakos.de/</a>	Di: 10-14 Uhr Mi: 10-14 Uhr Do: 14-17 Uhr Fr: 10-14 Uhr	

## Mobbing und Konflikte

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
<b>Konflikthotline Baden-Württemberg</b>	Konflikte im Arbeitskontext	Konflikte und Mobbing am Arbeitsplatz (auch bei Ausbildung oder Studium)	<b>Telefon:</b> 0711-89244300 <b>Webseite:</b> <a href="http://www.konflikthotline-bw.de">www.konflikthotline-bw.de</a> <b>Mail:</b> <a href="mailto:info@konflikthotline-bw.de">info@konflikthotline-bw.de</a>	Mo: 10-19 Uhr Di: 12-19 Uhr Mi: 19-21 Uhr Do: 12-19 Uhr Fr: 10-14 Uhr	Anonym, vertraulich und kostenlos <b>! Nur noch bis Ende 2021 gefördert !</b>
<b>Anti-Mobbing-Zollernalb</b>	Themen rund um Mobbing	Selbsthilfegruppen und persönliche Beratungen zum Thema Mobbing, ehrenamtliche, geschulte Berater:innen	<b>Telefon:</b> 07433/2101102 <b>Webseite:</b> <a href="http://anti-mobbing-zollernalb.de/">http://anti-mobbing-zollernalb.de/</a> <b>Mail:</b> <a href="mailto:anti-mobbing-zollernalb@web.de">anti-mobbing-zollernalb@web.de</a>		Diskrete Beratung, Telefon ist nicht durchgängig besetzt → am besten kurze Mail mit Rufnummer schicken. Mails werden normalerweise tägl. überprüft

<b>Arbeitskreis gegen Mobbing e.V.</b>	Mobbing	Ziel des Arbeitskreises ist die Aufklärung über Mobbing am Arbeitsplatz und für alle Betroffene umfassend aktive Hilfe zu leisten. Es gibt Gesprächskreise vor Ort. Kontaktaufnahme auch per Mail möglich.	<b>Mobbingtelefon:</b> 017657910026 <b>Mail:</b> <a href="mailto:info@mobbing-koblenz.info">info@mobbing-koblenz.info</a> <b>Webseite:</b> <a href="https://www.mobbing-koblenz.info/">https://www.mobbing-koblenz.info/</a>		keine feste Telefonzeiten. Es wird zurückgerufen/ es kann nach Rückrufe gebeten werden
--	---------	--	--	--	--

Bei **Fragen** wendet euch an: [kn-koordination@nl2.kip.uni-heidelberg.de](mailto:kn-koordination@nl2.kip.uni-heidelberg.de)

Stand: November 2021