

# 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<br><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><br><b>Wo:</b> Ebene B4   | Öffnungszeiten:<br>Mo - Do: 9.30 – 14.00<br>Fr: 9.30 – 13.00<br><br>(Ansonsten über Kontaktformular erreichbar)  |
| <b>Service Zentrum Seezeit</b>            | Wohnen, Bafög, KfW-Studienkredite, Unfallversicherung etc.                                     |   | <b>Tel:</b> 07531/9782 220<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:servicecenter@seezeit.com">servicecenter@seezeit.com</a><br><b>Internet:</b> <a href="https://seezeit.com/beratung/gut-zu-wissen/">https://seezeit.com/beratung/gut-zu-wissen/</a><br><b>Wo:</b> Ebene A5   | Mo – Do: 9.00 – 15.00<br>Fr: 9.00 – 13.00  |
| <b>Sozialberatung Seezeit</b>             | Finanzierungshilfen, Sozialberatung, Sozial- und Krankenversicherung, Unfallversicherung, etc. |   | <b>Tel:</b> 07531/9782 211<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:sozialberatung@seezeit.com">sozialberatung@seezeit.com</a><br><b>Internet:</b> <a href="https://seezeit.com/beratung/sozialberatung/">https://seezeit.com/beratung/sozialberatung/</a><br><b>Wo:</b> K316   | Sprechzeiten:<br>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><br><b>Tel:</b> 07531/882517<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:stuve@uni.kn">stuve@uni.kn</a><br><b>Internet:</b> <a href="https://www.stuve.uni-konstanz.de/">https://www.stuve.uni-konstanz.de/</a><br><b>Wo:</b> Asta Büro H301a<br><br><b>Astra Sekretariat (Rechtsberatung):</b><br><b>Tel:</b> 07531/883307<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:stuve.sekretariat@uni-konstanz.de">stuve.sekretariat@uni-konstanz.de</a><br><b>Wo:</b> Asta Büro H301c | <u>Asta-Büro:</u><br>Zurzeit nur per Mail erreichbar<br><br><u>Astra Sekretariat:</u><br>Sprechzeiten derzeit nur auf Anfrage per Mail   |
| <b>Schreibberatung Uni Konstanz</b>       | Hilfe beim Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten   | Überprüfung und Beratung<br><br>Für Referate, Protokolle, Berichte, Seminararbeiten, Abschlussarbeiten, etc.<br><br>auch auf Englisch                           | <b>Tel:</b> n.v.<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:schreibberatung@uni-konstanz.de">schreibberatung@uni-konstanz.de</a><br><b>Internet:</b> <a href="http://www.schreibzentrum.uni-konstanz.de/schreibberatung">www.schreibzentrum.uni-konstanz.de/schreibberatung</a><br><b>Wo:</b> Beratungsecke von SSZ (Ebene B4)  | <b>Corona-Zeit:</b> gerade vor allem Online-Beratung (Buchungstermine über ILIAS oder per Mail)<br><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<br><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><br><b>Wo:</b> E615<br><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  | Gleichstellungsfragen sowohl zwischen den Geschlechtern als von Menschen, die durch familiäre oder gesundheitliche Umstände beeinträchtigt sind<br><br>Außerdem sind Beratungen zu versch. Gleichstellungs-Themen möglich | <b>Sekretariat:</b> <a href="mailto:sekretariat-rgf@uni-konstanz.de">sekretariat-rgf@uni-konstanz.de</a><br><b>Tel:</b> 07531/883055<br><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><br><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<br><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><br><b>Wo:</b> (Sprechzeiten): SSZ (Ebene B4)  | <b>Vorlesungszeit:</b> Mo-Do: 9.30-14.00 Uhr; Fr: 9.30-13.00<br><br><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><br><b>Mail:</b> <a href="mailto:uniqueer@uni-konstanz.de">uniqueer@uni-konstanz.de</a><br><b>Facebook:</b> facebook.com/UniQue.UniKon (Events, Infos)<br><b>Instagram:</b> instagram.com/uniqueerkn/ (Events, Infos)<br><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)<br><br>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<br><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><br><b>Mail:</b> <a href="mailto:asta@htwg-konstanz.de">asta@htwg-konstanz.de</a><br><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<br>Di + Mi: 8.30 – 13.30<br><br>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<br><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:<br>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<br><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><br><b>Wo:</b> E107<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:familienservice@htwg-konstanz.de">familienservice@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><br>Vera-Maier Tragmann<br><b>Tel:</b> 07531 206 – 726<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:vera.maier-tragmann@htwg-konstanz.de">vera.maier-tragmann@htwg-konstanz.de</a><br><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><br><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<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:schreibberatung@htwg-konstanz.de">schreibberatung@htwg-konstanz.de</a><br><b>Webseite:</b> <a href="https://www.htwg-konstanz.de/hochschule/einrichtungen/schreibberatung/">https://www.htwg-konstanz.de/hochschule/einrichtungen/schreibberatung/</a><br><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<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:studienkolleg@htwg-konstanz.de">studienkolleg@htwg-konstanz.de</a><br><b>Internet:</b> <a href="https://www.htwg-konstanz.de/studium/studienkolleg/startseite/">https://www.htwg-konstanz.de/studium/studienkolleg/startseite/</a><br><b>Wo:</b> F302, Gebäude F, dritter Stock, Eingang Innenhof  | Sprechzeiten:<br>Mo-Fr.: 9.00-11.30<br>Mi.: 13.30-14.30<br>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)<br><b>Internet:</b> <a href="https://seezeit.com/beratung/psychotherapeutische-beratung/">https://seezeit.com/beratung/psychotherapeutische-beratung/</a><br><b>Mail:</b> <a href="mailto:pbs@seezeit.com">pbs@seezeit.com</a> (Uni)<br><a href="mailto:pbs-htwg@seezeit.com">pbs-htwg@seezeit.com</a> (HTWG)<br><b>Wo:</b><br>Uni: K313 –K315, Gebäude K, Ebene K3<br>HTWG: Gebäude G, G 030 (Campus Gleich) | Nach Terminvereinbarung<br><br>Anmeldung Mo, Mi, Fr 11-12 Uhr vor Ort, telefonisch oder per Mail | Kostenfrei<br>Schweigepflicht<br><br>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<br><br><b>Internet:</b> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a><br><b>Chat:</b> <a href="https://online.telefonseelsorge.de/">https://online.telefonseelsorge.de/</a>  | 24h/7  | Kostenlos, anonym!<br>hatten in der Vergangenheit Verbindungsprobleme (manche Anrufer kamen nicht durch)<br>→ 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<br><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><br><b>E-Mail:</b> <a href="mailto:konstanz@profamilia.de">konstanz@profamilia.de</a><br><b>Onlineberatung:</b> <a href="http://www.profamilia.de/online-beratung.html">www.profamilia.de/online-beratung.html</a><br><b>Wo:</b> Reichenaustr. 5a, KN | Mo-Fr 10-12 u. 16-17 Uhr (außer Mi-Vormittag)<br><br>(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)<br>0180 3319411 (bundesweit, 9cent/min)<br><b>Internet (auch Onlineberatung):</b> <a href="http://www.aidshilfe-konstanz.de/MainFrame.html">http://www.aidshilfe-konstanz.de/MainFrame.html</a>   | Telefonberatung:<br><br><b>KN:</b> Mo, Di, Do, Fr: 10 - 12Uhr<br>Di, Do: 16 – 18Uhr                | Beratung ist kostenlos<br><br>Weitere Aidstestmöglichkeit:   |

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
|  |  | Betroffenen und Selbsthilfeaktivitäten; kostenloser & anonymer Aidstest im Medizinischen Versorgungszentrum des Klinikum Konstanz (Anmeldung nicht nötig) | <b>Mail:</b> mail@aidhilfe-konstanz.de<br><b>Wo:</b> Beratung: Münzgasse 29, KN<br><b>Aidstest:</b> Luisenstr. 7G, KN | Sowie nach Vereinbarung<br><br><u>Bundesweit:</u><br>Mo - Fr: 9-21h<br>Sa + So: 12-14Uhr<br><b>Aidstest</b> Klinikum KN:<br>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<br>Bundesweites Hilfstelefon: 0800 0116016 (24h)<br><b>Mail:</b> beratung@gewaltgegenfrauen.de<br><b>Internet:</b><br><a href="http://www.gewaltgegenfrauen.de/">http://www.gewaltgegenfrauen.de/</a><br><br><b>Wo:</b> Austraße 89, KN | Terminvereinbarung / Tel. Sprechzeiten:<br><br>Mo – Do: 9 – 12Uhr<br>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<br><b>E-Mail:</b> <a href="mailto:info@wildwasser-freiburg.de">info@wildwasser-freiburg.de</a><br><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<br><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><br><b>Tel.:</b> 0800 1239900<br><b>Mail:</b> beratung@maennerhilfetelefon.de   | Mo – Do: 8-13 Uhr und 15 – 20 Uhr<br><br>Fr: 8-15 Uhr                               | Beratung am Telefon, aber auch Onlineberatungen oder Beratungen im Sofort-Chat möglich (Infos auf Webseite)                    |
| <b>Polizei</b><br>- <b>Dezernat 1 (Sexualdelikte)</b><br>- <b>Opferschutzbeauftragte</b> | Missbrauch / Vergewaltigung akut   | Um Anzeige zu erstatten, im Notfall;<br>Wenn man nicht einfach so zur Polizei gehen will, sondern mit spezialisierten Frauen (!) reden möchte  | „Sexualdezernat“<br><b>Tel:</b> 07531 995 2100<br><br>Opferschutzbeauftragte<br><b>Tel:</b> 07531 995 1043  |   |  |

|                             |                    |   |   |  |
|-----------------------------|--------------------|---|---|--|
| <b>Weißer Ring Konstanz</b> | Kriminalitätsoffer | Opfer von Verbrechen allgemein, Kriminalprävention und Opferhilfe | <b>Telefon:</b> 0711/90713990<br><b>E-Mail:</b> Baden-Wuerttemberg@weisser-ring.de<br><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<br><b>Webseite:</b> <a href="https://www.suchtberatung-konstanz.de">https://www.suchtberatung-konstanz.de</a><br><b>Mail:</b> suchtberatung-konstanz@agj-freiburg.de<br><b>Wo:</b> Luisenstraße 7, Klinikum West, KN                          | Terminvereinbarung:<br>Mo-Do: 9.00 – 17.00<br>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><br><b>Tel.</b> 07531 919191<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:info@drogenberatung-konstanz.de">info@drogenberatung-konstanz.de</a><br><b>Wo:</b> Untere Laube 11, KN | Offene Sprechzeiten:<br>Mo: 10-12 / 14-17 Uhr<br>Di: 16-19 Uhr<br>Mi: 10-12 Uhr<br>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<br><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<br><b>Mail:</b> info@u25-freiburg.de<br><b>Internet:</b> <a href="http://www.u25-freiburg.de/">http://www.u25-freiburg.de/</a>                | Mo, Mi, Fr: 10-13 Uhr<br>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)<br>→Anruf um Termin für Aufnahme zu vereinbaren; wenn akut: Polizei oder Krankenwagen<br><br><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<br>- 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<br><b>Internet:</b> <a href="http://www.kom-mit.de/">http://www.kom-mit.de/</a><br><b>Mail:</b> info@selbsthilfe-kommit.de<br><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:<br><b>Tel:</b> 07531 691380<br><b>Internet:</b> <a href="http://www.hospiz-konstanz.de/">http://www.hospiz-konstanz.de/</a><br><b>Mail:</b> hospiz@hospiz-konstanz.de<br><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<br><br><b>Internet:</b> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a><br><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><br><b>Bundesweiter Mail Beratung:</b> <a href="https://www.profamilia.de/interaktiv/online-beratung">https://www.profamilia.de/interaktiv/online-beratung</a><br><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><br><br><b>Tel:</b> 0180 3319411 (bundesweit, 9cent/min, max. 42ct/min aus dt. Mobilfunknetzen)   | <b>Bundesweit:</b><br>Mo - Fr: 9-21h<br>Sa + So: 12-14Uhr | Beratung ist kostenlos<br>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<br><b>E-Mail:</b> <a href="mailto:info@wildwasser-freiburg.de">info@wildwasser-freiburg.de</a><br><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<br><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><br><b>Tel.:</b> 0800 1239900<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:beratung@maennerhilfetelefon.de">beratung@maennerhilfetelefon.de</a>  | Telefonzeiten:<br>Mo – Do:<br>8-13 Uhr & 15 - 20 Uhr<br><br>Fr: 8-15 Uhr     | Sofort-Chat ist kurzfristig und spontan erreichbar:<br>Mo: 12-14 Uhr<br>Di: 14-15 Uhr<br>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)<br><b>Mail:</b> Aus Datenschutz und Anonymitäts-Gründen muss man sich vor Mail-Beratung registrieren<br><b>Internet:</b> <a href="https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html">https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html</a> | Telefonzeiten:<br>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<br><b>Internet:</b> <a href="https://weisser-ring.de/">https://weisser-ring.de/</a>   | 7 Tage die Woche:<br>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<br><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<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:info@u25-freiburg.de">info@u25-freiburg.de</a><br><b>Internet:</b> <a href="http://www.u25-freiburg.de/">http://www.u25-freiburg.de/</a> | Mo, Mi, Fr: 10-13 Uhr<br>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<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:selbsthilfe@nakos.de">selbsthilfe@nakos.de</a><br><b>Webseite:</b> <a href="https://www.nakos.de/">https://www.nakos.de/</a> | Di: 10-14 Uhr<br>Mi: 10-14 Uhr<br>Do: 14-17 Uhr<br>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<br><b>Webseite:</b> <a href="http://www.konflikthotline-bw.de">www.konflikthotline-bw.de</a><br><b>Mail:</b> <a href="mailto:info@konflikthotline-bw.de">info@konflikthotline-bw.de</a>                    | Mo: 10-19 Uhr<br>Di: 12-19 Uhr<br>Mi: 19-21 Uhr<br>Do: 12-19 Uhr<br>Fr: 10-14 Uhr | Anonym, vertraulich und kostenlos<br><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<br><b>Webseite:</b> <a href="http://anti-mobbing-zollernalb.de/">http://anti-mobbing-zollernalb.de/</a><br><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<br><b>Mail:</b> <a href="mailto:info@mobbing-koblenz.info">info@mobbing-koblenz.info</a><br><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