

Anlaufstellen bei organisatorischen Fragen

UNI

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann
Studierenden-Service-Zentrum (SSZ)	allem, was mit dem Studium zu tun hat	Infos und auch Beratungstermine bzgl. Studieren mit Kind, Berufsberatung der Arbeitsagentur, Initiative ArbeiterKind e.V.,...	Tel: 07531/88-3636 Internet: https://www.uni-konstanz.de/studieren/beratung-und-service/studierenden-service-zentrum/ Wo: Ebene B4	Mo - Do: 9.30 – 14.00 Fr: 9.30 – 13.00 Zu Corona-Zeiten: Mo-Fr ca. 9-13Uhr
Service Zentrum Seezeit	Wohnen, Bafög, KfW-Studienkredite, Unfallversicherung etc.		Tel: 07531/9782 220 Mail: servicecenter@seezeit.com Internet: https://seezeit.com/beratung/gut-zu-wissen/ Wo: Ebene A5	Mo – Do: 9.00 – 15.00 Fr: 9.00 – 13.00
Sozialberatung Seezeit	Finanzierungshilfen, Sozialberatung, Sozial- und Krankenversicherung, Unfallversicherung, etc.		Tel: 07531/9782 211 Mail: sozialberatung@seezeit.com Internet: https://seezeit.com/beratung/sozialberatung/ Wo: K316	Sprechzeiten: Mo + Di: 9.30 – 11.30 Beratungstermine können per Telefon oder Mail vereinbart werden.
Asta	studentischen Fragen, die nichts fürs SSZ sind	Beratung und Informationen zu vielen Fragen des studentischen Alltags, auch Weiterleitung an entsprechende Stellen: Fahrradwerkstatt, Café, Rechtsberatung, ...	Astra Büro (Allgemein): Tel: 07531/882517 Mail: stuve@uni.kn Internet: https://www.stuve.uni-konstanz.de/ Wo: Asta Büro H301a Astra Sekretariat (Rechtsberatung): Tel: 07531/883307 Mail: stuve.sekretariat@uni-konstanz.de Wo: Asta Büro H301c	<u>Asta-Büro:</u> Zurzeit nur per Mail erreichbar <u>Rechtsberatung:</u> Sprechzeiten derzeit nur auf Anfrage
Schreibberatung Uni Konstanz	Hilfe beim Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten	Überprüfung und Beratung Für Referate, Protokolle, Berichte, Seminararbeiten, Abschlussarbeiten, etc. auch auf Englisch	Tel: n.v. Mail: schreibberatung@uni-konstanz.de Internet: www.schreibzentrum.uni-konstanz.de/schreibberatung Wo: Beratungsecke von SSZ (Ebene B4)	Corona-Zeit: gerade KEINE offene Sprechstunde. Termine können über ILIAS gebucht werden

Studieren mit Kind Uni Konstanz	Für Hilfe beim Studieren mit Kind	Individuelle Beratungen, Kinderbetreuung, Finanzielle Förderung	Tel: 07531 882160 Internet: https://www.uni-konstanz.de/gleichstellungsreferat/familie/studieren-mit-kind/ Wo: E615 (Sprechstunde im SSZ auf Ebene B4 am runden Beratungstisch)	Corona-Zeit: für individuelle Beratung christiane.harmsen@uni-konstanz.de kontaktieren
Gleichstellungsrat	Gleichstellung	Gleichstellungsfragen sowohl zwischen den Geschlechtern als von Menschen, die durch familiäre oder gesundheitliche Umstände beeinträchtigt sind Außerdem sind Beratungen zu versch. Gleichstellungs-Themen möglich	Sekretariat: sekretariat-rgf@uni-konstanz.de Tel: 07531/883055 Internet: https://www.uni-konstanz.de/gleichstellungsreferat/gleichstellung/ Wo: E602 Beratungen zu verschiedenen Themen der Gleichstellung, Telefonnummern auf Webseite: https://www.uni-konstanz.de/gleichstellungsreferat/gleichstellung-in-wissenschaft-und-studium/beratung/	
International Office	<ul style="list-style-type: none"> • deutsche Studierende, die einen Auslandsaufenthalt planen. • internationale Incoming Studierende, allgemeine Anfragen. 		Tel: 07531/884427 Internet: https://www.uni-konstanz.de/studieren/beratung-und-service/studierenden-service-zentrum/international/ Direktlink (um sich für digitale Sprechstunde einzutragen): https://terminplaner4.dfn.de/UGkeLmIM61sAsNmJ Wo: (Sprechzeiten): Ebene B4	Online für Sprechstundende eintragen über den Direktlink
UniQueer Uni KN	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...	Internet: https://uniqueer.weebly.com/ Mail: uniqueer@uni-konstanz.de Facebook: facebook.com/UniQue.UniKon (Events, Infos) Instagram: instagram.com/uniqueerkn/ (Events, Infos) Wo: 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
Asta-Büro	Studentischen Fragen bzgl. „allem“	Hilfestellungen rund ums Studium, bei Härtefällen, Rechtsproblemen (Kooperation mit externer Kanzlei, kostenlos), Café	Tel: 07531/206-431/-122 Direktlink: https://www.htwg-konstanz.de/%20/hochschule/einrichtungen/asta/der-asta/ Mail: asta@htwg-konstanz.de Wo: 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
Studierendensekretariate	Fragen zu Bewerbung, Studiengebühren, Prüfungsangelegenheiten, Praxissemester, Beurlaubung, Exmatrikulation etc.		Wo: A-Gebäude, EG, für jeweiligen Studiengang unterschiedliche Ansprechpartner, Telefonnr. auf Website: https://www.htwg-konstanz.de/studium/studienverlauf/kontakt/	Studierendensekretariat, Zentrales Prüfungsamt, Studiengebührenstelle: Mo – Do: 9.00 – 12.00 per Mail erreichbar
Familien-Service-Stelle	Studieren mit Kind	Individuelle Beratungen, Kinderbetreuung, Elterntreff	Tel: 07531/206388 Direktlink: https://www.htwg-konstanz.de/hochschule/gleichstellung-und-diversity/familien-servicestelle/ Wo: E107 Mail: familienservice@htwg-konstanz.de	Sprechzeiten: nach Vereinbarung per Mail
Gleichstellungsrat	Gleichstellungsfragen, Möglichkeiten zur Karriereförderung von Frauen	Vereinbarkeit Familie & Beruf, Karriereförderung von Frauen	Gleichstellungsbeauftragte: Vera-Maier Tragmann & Prof. Dr. Georg Umlauf Tel: 07531 206 – 726 oder 07531 206 -- 451 Mail: vera.maier-tragmann@htwg-konstanz.de / umlauf@htwg-konstanz.de Direktlink: https://www.htwg-konstanz.de/de/hochschule/gleichstellung-und-diversity/antidiskriminierung/ Wo: E106 / E107	Sprechzeiten: nach Vereinbarung
Schreibberatung HTWG	Hilfe beim Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten	Überprüfung und Beratung Für Referate, Protokolle, Berichte, Seminararbeiten, Abschlussarbeiten, etc.	Tel: 07531 206 739 Mail: schreibberatung@htwg-konstanz.de Direktlink: https://www.htwg-konstanz.de/hochschule/einrichtungen/schreibberatung/ Wo: M106	Nach Vereinbarung (telefonisch oder per Mail)
Center for International Students (Studienkolleg)	Fragen von ausländischen Studierenden		Tel: 07531 206 414 Mail: studienkolleg@htwg-konstanz.de Internet: http://www.htwg-konstanz.de/Contact.2746.0.html Wo: F302, Gebäude F, dritter Stock	Sprechzeiten: Mo-Fr.: 9.00-12.00 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
Psychotherapeutische Beratungsstelle Seezeit	Krisen oder Problemen in jeglichen Lebensbereichen	Mehrere Beratungsgespräche oder Suche nach einer passenden Behandlung im Rahmen einer ambulanten Therapie	Tel: 07531 9782 -230 (Uni) Internet: https://seezeit.com/beratung/psychotherapeutische-beratung/ Mail: pbs@seezeit.com (v.a. Uni) christine.klaschik@seezeit.com (HTWG) Wo: K313 –K315 (UNI) Raum E 107, 1. OG Rheingutstraße 18 78462 Konstanz (HTWG)	Nach Terminvereinbarung Anmeldung Mo, Mi, Fr 11-12 Uhr vor Ort oder telefonisch	Kostenfrei Schweigepflicht Auch Online-Beratung: https://seezeit.beranet.info/
Telefonseelsorge	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	Tel: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 Internet: www.telefonseelsorge.de Chat: online.telefonseelsorge.de	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
ProFamilia	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	Tel: 07531 26390 Internet: https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/baden-wuerttemberg/konstanz E-Mail: konstanz@profamilia.de Onlineberatung: www.profamilia.de/online-beratung.html Wo: Reichenaustr. 5a, KN	Telefonzeiten: Mo-Fr 10-12 u. 16-17 Uhr (außer Mi-Vormittag)	Kurze Anmeldefristen, Schweigepflicht, für Schwangere kostenlos, ansonsten kleiner Betrag, der ausgehandelt wird (bei Studenten z.B. 5 Euro)
Aidshilfe	Fragen / Ängsten rund ums Thema HIV und auch anderen sexuellen Krankheiten	Anonyme Beratung per Chat, Mail oder Telefon; auch persönliche Beratung und psychosoziale Unterstützung;	Internet (auch Onlineberatung): http://www.aidshilfe-konstanz.de/MainFrame.html	Telefonberatung: <u>KN:</u> Mo, Di, Do, Fr: 10 - 12Uhr	Beratung ist kostenlos

		Austausch mit anderen Betroffenen und Selbsthilfeaktivitäten; kostenloser & anonymer Aidstest im Medizinischen Versorgungszentrum des Klinikum Konstanz (Anmeldung nicht nötig)	Tel: 07531 21113 (KN) 0180 3319411 (bundesweit, 9cent/min) Wo: Beratung: Münzgasse 29, KN Aidstest: Luisenstr. 7G, KN	Di, Do: 16 – 18Uhr Sowie nach Vereinbarung <u>Bundesweit:</u> Mo - Fr: 9-21h Sa + So: 12-14Uhr Aidstest Klinikum KN: Mo, 16-17.30	Weitere Aidstestmöglichkeit: 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
Frauen helfen Frauen in Not e.V.	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,...)	Tel: 07531 67999 Bundesweites Hilfstelefon: 0800 0116016 (24h) Mail: beratung@gewaltgegenfrauen.de Internet: http://www.gewaltgegenfrauen.de/ Wo: 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
Wildwasser Freiburg e.V.	Sexueller Missbrauch von Frauen und Mädchen	Onlineberatung möglich	Telefon: 0761/33645 E-Mail: info@wildwasser-freiburg.de Internet: https://www.wildwasser-freiburg.de	Mo, Di, Do, Fr: 10.30 bis 12.30 Uhr Mi: 14.00 bis 16.00 Uhr	Beratung nach Vereinbarung.
Hilfetelefon Gewalt an Männern	Erleiden von Gewalt	Team aus Psychologen, Pädagogen und Therapeuten, das Männer berät, die Gewalt erfahren haben; Beratung auch für Angehörige / Freunde einer betroffenen Person	Internet: https://maennerhilfetelefon.de/ Tel.: 0800 1239900 Mail: beratung@maennerhilfetelefon.de	Mo – Do: 8-13 Uhr und 15 – 20 Uhr Fr: 8-15 Uhr	
Polizei - Dezernat 1 (Sexualdelikte) - Opferschutzbeauftragte	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“ Tel: 07531 995 2100 Opferschutzbeauftragte Tel: 07531 995 1043		

Weißer Ring Konstanz	Kriminalitätsoffer	Opfer von Verbrechen allgemein	Telefon: 0711/90713990 E-Mail: Baden-Wuerttemberg@weisser-ring.de Website: https://konstanz-baden-wuerttemberg.weisser-ring.de		“E-Mail wird in der Regel unverschlüsselt übertragen, wodurch es unbefugten Dritten möglich sein könnte, Nachrichten mitzulesen. Wir empfehlen Ihnen deshalb die telefonische Kontaktaufnahme.”
-----------------------------	--------------------	--------------------------------	---	--	---

Suchtproblematik

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
Suchtberatung Konstanz	Suchtproblematik	Information, Beratung und Behandlung von Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigen sowie bei Essstörungen und problematischem Glücksspiel; auch Beratung für Angehörige von Suchtgefährdeten /-kranken	Tel: 07531 3655855 Direktlink: https://www.suchtberatung-konstanz.de Mail: suchtberatung-konstanz@agj-freiburg.de Wo: Luisenstraße 7, Klinikum West, KN	Terminvereinbarung: Mo-Do: 9.00 – 17.00 Fr: 9.00 – 15.00	Beratungstermin schon wenige Tage nach Anruf möglich
Drogenberatung	Suchtproblematik	Einzelberatung, versch. Programme, Hausbesuche, psychosoziale Begleitung, Prävention	Internet: http://drogenberatung-konstanz.de/ Tel. 07531 919191 Mail: info@drogenberatung-konstanz.de Wo: 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
DRK Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen	Suchtproblematiken von Angehörigen	Bundesweites Sorgentelefon	Tel: 06062 / 607 67 Internet: https://www.sachsen-anhalt.drk.de/angebote/gesundheit/suchtberatung.html	Fr.-So und gesetzlichen Feiertagen: 8-22 Uhr	

Suizidalität/ starke psychische Leiden

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
U25 Freiburg / Arbeitskreis Leben Freiburg (AKL)	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	Tel: 0761 33388 Mail: info@u25-freiburg.de Internet: http://www.u25-freiburg.de/	Mo, Mi, Fr: 10-13 Uhr Di, Do: 14-16 Uhr	
Zentrum für Psychiatrie Reichenau (ZfP)	Suizidalität, stark depressiv oder wahnhaft	Ablauf: Anmeldung / Anruf, Untersuchung durch Arzt, evtl. Verweis auf entsprechende Station	Tel: 07531 9770 (Pforte) →Anruf um Termin für Aufnahme zu vereinbaren; wenn akut: Polizei oder Krankenwagen Wo: 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
Selbsthilfegruppen	- 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	Tel: 07531 800 1787 Internet: http://www.kom-mit.de/ Mail: info@selbsthilfe-kommit.de Wo: Selbsthilfekontaktstelle Benediktplatz 1, KN		Kein Therapieersatz! Infos und Kontakt zu Gruppe unter: https://kom-mit.de/selbsthilfegruppen

Sterben/Tod

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
Hospiz	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: Tel: 07531 691380 Internet: http://www.hospiz-konstanz.de/ Mail: hospiz@hospiz-konstanz.de Wo: 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
Telefonseelsorge	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	Tel: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 Internet: www.telefonseelsorge.de Chat: online.telefonseelsorge.de	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
ProFamilia	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	Tel: 07531 26390 Internet: www.profamilia.de E-Mail: konstanz@profamilia.de Onlineberatung: www.profamilia.de/online-beratung.html Wo: Reichenaustr. 5a, KN	Telefonzeiten: Mo-Fr 10-12 u. 16-17 Uhr (außer Mi-vormittag)	Kurze Anmeldefristen, Schweigepflicht, für Schwangere kostenlos, ansonsten kleiner Betrag, der ausgehandelt wird (bei Studenten z.B. 5 Euro)
Deutsche Aidshilfe	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	Internet https://aidshilfe-beratung.de/index.php?id=6734 Tel: 0180 3319411 (bundesweit, 9cent/min)	<u>Bundesweit:</u> Mo - Fr: 9-21h Sa + So: 12-14Uhr	Beratung ist kostenlos

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

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
Wildwasser Freiburg e.V.	Sexueller Missbrauch von Frauen und Mädchen	Onlineberatung möglich	Telefon: 0761/33645 E-Mail: info@wildwasser-freiburg.de Internet: https://www.wildwasser-freiburg.de	Mo, Di, Do, Fr: 10.30 bis 12.30 Uhr Mi: 14.00 bis 16.00 Uhr	Beratung nach Vereinbarung.
Hilfetelefon Gewalt an Männern	Erleiden von Gewalt	Team aus Psychologen, Pädagogen und Therapeuten, das Männer berät, die Gewalt erfahren haben; Beratung auch für Angehörige / Freunde einer betroffenen Person	Internet: https://maennerhilfetelefon.de/ Tel.: 0800 1239900 Mail: beratung@maennerhilfetelefon.de	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
Hilfetelefon sexueller Missbrauch	Missbrauch, Vergewaltigung, jemand aus dem Umfeld Opfer von sexueller Gewalt ist, Fragen zu Kindesmissbrauch	anonyme Beratung durch geschultes Personal, sowohl telefonisch als auch persönlich nach Vereinbarung; gut vernetzt (enge Zusammenarbeit mit Rechtsanwälten, Weißem Ring, Jobcenter, Sozialämtern,...)	Tel: 0800 0116016 (24h) Mail: beratung@hilfetelefon-missbrauch.de Internet: https://nina-info.de/hilfetelefon.html	Telefonzeiten: Mo, Mi, Fr: 9 - 14 Uhr Di, Do: 15-20 Uhr	Kostenfrei, vertraulich und anonym
Weißer Ring	Kriminalitätsoffer	Opfer von Verbrechen allgemein, Online-Beratungen, persönliche- und Telefonberatungen möglich	Tel: 116 006 Internet: https://weisser-ring.de/	7 Tage die Woche: 7-22 Uhr	Bundesweit, kostenfrei, anonym

Suchtproblematik

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
DRK Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen	Suchtproblematiken von Angehörigen	Bundesweites Sorgentelefon	Tel: 06062 / 607 67 Webseite: https://www.sachsen-anhalt.drk.de/angebote/gesundheit/suchtbberatung.html	Fr.-So und gesetzlichen Feiertagen: 8-22 Uhr	

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.	Suchtprobleme	Etwa 1.300 Suchtberatungsstellen bundesweit. Auf Internetseite kann nach Beratungsstelle in der Nähe gesucht werden.	Webseite: https://www.dhs.de/suchthilfe/suchtberatung	Je nach Beratungsstelle unterschiedlich!	
--	---------------	--	---	--	--

Suizidalität

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
U25 Freiburg / Arbeitskreis Leben Freiburg (AKL)	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	Tel: 0761 33388 Mail: info@u25-freiburg.de Internet: http://www.u25-freiburg.de/	Mo, Mi, Fr: 10-13 Uhr Di, Do: 14-16 Uhr	

Selbsthilfegruppen

Name der Einrichtung	Bei Fragen zu	Beschreibung	Kontakt	Wann	Sonstiges
Selbsthilfegruppe	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.	Tel.: 030 / 31 01 89 60 Mail: selbsthilfe@nakos.de Webseite: https://www.nakos.de/	Di: 10-14 Uhr Mi: 10-14 Uhr Do: 14-17 Uhr Fr: 10-14 Uhr	

Bei **Fragen** wendet euch an: kn-koordination@nl2.kip.uni-heidelberg.de

Stand: Juli 2021