

Kleine Übersicht zu Anlauf- und Beratungsstellen in Zeiten von Sars-CoV-2

u.a. für folgende Themen: psychologische Fragen, (ungewollte) Schwangerschaft, Hilfe bei Gewalt-/Bedrohungssituationen

Themenfeld	Anlauf- und Beratungsstellen
(Psychologische) Beratung	<p>Psychologische Beratung an der Hochschule RheinMain:</p> <p>In Zeiten des Coronavirus bietet die Hochschule RheinMain eine persönliche Telefonberatung an. Melden Sie sich gerne wie immer per E-Mail für eine Terminvereinbarung oder telefonisch in der offenen Telefonsprechstunde mit Ihrem Anliegen. Die Präsenzberatung vor Ort kann bis auf weiteres nicht stattfinden. Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie hier: https://www.hs-rm.de/de/studium/information-und-beratung/sprechzeiten-der-psychologischen-beratung</p> <p>Weitere Anlaufstellen:</p> <p>Zertifizierte psychologische Online Berater*innen: https://www.bdpverband.de/profession/zertifizierungen/anbieter-onlineberatung/anbieter-psychologischer-online-beratung.html</p> <p>Evangelische/Katholische Telefonseelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222, 116 123 (kostenfrei) https://online.telefonseelsorge.de</p> <p>Vertrauenstelefon „Jüdische Hotline“: 0211 4698520, 0211 4698521 (lediglich Verbindungskosten, Mo–Fr 10–18 Uhr, So 13–16)</p> <p>Muslimische SeelsorgeTelefon: 030 44 35 09 821 (lediglich Verbindungskosten)</p>

Kleine Übersicht zu Anlauf- und Beratungsstellen in Zeiten von Sars-CoV-2

u.a. für folgende Themen: psychologische Fragen, (ungewollte) Schwangerschaft, Hilfe bei Gewalt-/Bedrohungssituationen

(Psychologische) Beratung	<p>Angebote bei psychischen Belastungen (kein Therapieersatz!):</p> <p>Moodgym: https://moodgym.de</p> <p>iFightDepression: Anmeldung per Mail über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe (für sechs Wochen ohne therapeutische Begleitung zugänglich): https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsereangebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/iffightdepression-tool</p> <p>Nightlines Zuhör- und Informationstelefon von Studierenden für Studierende: Telefonnummern und Erreichbarkeit unter http://5874491608091.hostingkunde.de/erreichbarkeit/</p> <p>Kinder- und Jugendtelefon „NummerGegenKummer“: 116 111 (kostenfrei, Mo-Sa 14-20 Uhr)</p> <p>Elterntelefon: 0800 111 0 550 (für Eltern in Belastungssituationen, kostenfrei, Mo-Fr 9-11 Uhr, Di/Do 17-19 Uhr)</p> <p>Diverse Trainings für Studierende, sofern man sich nicht in einer akuten Krise befindet: https://www.studicare.com</p> <p>Onlineberatung der Deutschen Angsthilfe: https://www.angstselbsthilfe.de/dash/beratung-online/</p> <p>Infotelefon Depression der Deutschen Depressionshilfe: 0800 33 44 533 (kostenfrei, Mo/Di/Do 13–17 Uhr, Mi/Fr: 08:30–12:30 Uhr)</p>
----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kleine Übersicht zu Anlauf- und Beratungsstellen in Zeiten von Sars-CoV-2

u.a. für folgende Themen: psychologische Fragen, (ungewollte) Schwangerschaft, Hilfe bei Gewalt-/Bedrohungssituationen

	<p>Infotelefon zu Essstörungen: 02 21 89 20 31 (lediglich Verbindungskosten, Mo-Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr)</p>
<p>Psychotherapeutische Beratung</p>	<p>Corona-Krisentelefon für die psychischen Folgen der Corona-Pandemie des Zentrums für Psychotherapie der Uni Frankfurt: 069 798 46666 (lediglich Verbindungskosten, ab 30.03.2020): Für die Allgemeinheit: Mo-Fr 15-21 Uhr, Sa/So 16-20 Uhr Für Kinder, Jugendliche und Eltern: Mo-Fr 9-14 Uhr</p> <p>Es gibt nach wie vor die Möglichkeit, einen Therapieplatz zu suchen. Die Therapeut*innen haben aufgrund von Sars-CoV-2 von den Krankenkassen die Erlaubnis erhalten, unbegrenzt Therapiesitzungen in Form von Videokonferenzen abzurechnen. Erstgespräche per Telefon oder Videokonferenz sind in Ausnahmefällen auch möglich. Für die Suche nach Therapeut*innen gibt es einige Anlaufstellen:</p> <p>Psychotherapie Informationsdienst Online: https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search Telefon: https://www.psychotherapiesuche.de/pid/beratung (Mo/Di 10-13 Uhr, 16-19 Uhr, Mi/Do 13-16)</p> <p>Deutsche PsychotherapeutenVereinigung Online: https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/</p>

Kleine Übersicht zu Anlauf- und Beratungsstellen in Zeiten von Sars-CoV-2

u.a. für folgende Themen: psychologische Fragen, (ungewollte) Schwangerschaft, Hilfe bei Gewalt-/Bedrohungssituationen

<p>Beratung durch Studierendenwerke</p>	<p>Viele Studierendenwerke haben ihren Beratungsbetrieb auf Telefonsprechstunden umgestellt. Bitte informieren Sie sich direkt bei Ihren zuständigen Studierendenwerken, wie Sie einen Termin erhalten können. Die psychologische und psychosoziale Beratung der Studierendenwerke sind eine Versorgungsstruktur, die speziell auf studentische Bedürfnisse zugeschnitten ist und unabhängig von den gesetzlichen Krankenkassen sind. Wenn Sie eine solche Beratung aufsuchen, wird das also nicht bei der Kasse dokumentiert. An wen Sie sich wenden können, können Sie hier nachschlagen:</p> <p>https://www.studentenwerkfrankfurt.de/beratung-service/psychosozialberatung/wichtiger-hinweis/</p> <p>https://www.studentenwerke.de/de/ansprechpersonen-psb</p>
<p>Hilfe bei Gewalt- und Bedrohungssituationen</p>	<p>Für Frauen: Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 08000-116 016 https://www.hilfetelefon.de (Chat-Beratung, Mailberatung, Beratung in Gebärdensprache, Angebote in Leichter Sprache)</p> <p>Hessische Frauen- und Beratungsnotrufe: https://www.frauennotrufe-hessen.de/startseite/</p> <p>Weitere Beratungsstellen in Wiesbaden und Rüsselsheim</p> <p>Allgemein: Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530 (kostenfrei, Mo/Mi/Fr 9-14 Uhr, Di/Do 15-20 Uhr)</p>

Kleine Übersicht zu Anlauf- und Beratungsstellen in Zeiten von Sars-CoV-2

u.a. für folgende Themen: psychologische Fragen, (ungewollte) Schwangerschaft, Hilfe bei Gewalt-/Bedrohungssituationen

	<p>Weisser Ring (Hilfe für Opfer): https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/hilfe-vor-ort https://wiesbaden-hessen.weisser-ring.de/ 0611/86170 weisser-ring-wiesbaden@t-online.de</p>
<p>(Ungewollte) Schwangerschaft</p>	<p>Profamilia: https://www.profamilia.de/</p> <p>Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 0800 40 40 020 (jederzeit, kostenfrei, vertraulich) https://www.geburt-vertraulich.de/onlineberatung/</p>
<p>Anlaufstellen für queere Themen</p>	<p>https://www.regenbogenportal.de/filternavigation/?contenttype=locations</p>

Kleine Übersicht zu Anlauf- und Beratungsstellen in Zeiten von Sars-CoV-2

u.a. für folgende Themen: psychologische Fragen, (ungewollte) Schwangerschaft, Hilfe bei Gewalt-/Bedrohungssituationen

Drogen- und Suchthilfe	<p>Lokale Anlaufstellen: http://www.suchthilfeverzeichnis.de</p> <p>Suchthilfezentrum Wiesbaden: https://www.wiesbaden.de/leben-in-wiesbaden/gesellschaft/jugend/content/suchthilfezentrum-wi.php</p> <p>Betreuer Chat (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe): https://www.suchtchat.de (jeden Tag 19-21 Uhr)</p> <p>Beratungschat der katholischen Suchthilfe (Caritas): https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/</p> <p>Drogen & Sucht Hotline: 01805 313031 (kostenpflichtig. 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)</p>
-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------