

Hilfen bei persönlichen Krisen

Hochschulsozialarbeit für Studierende (HSA)

Die Hochschulsozialarbeiterinnen und der Hochschulsozialarbeiter der Hochschule Nordhausen beraten Studierende zu diesen Themen kostenlos:

- Unterstützung bei der Bewältigung individueller studentischer, sozialer und psychischer Problem- und Lebenslagen
- Entwicklungsförderung in den Bereichen Studium, Beruf und Soziales
- Erstellung und Umsetzung von Gruppen- und Vernetzungsangeboten für Studierende zur Bewältigung persönlicher und studienbedingter Herausforderungen
- außercurriculare und kreative Bildungsarbeit (z.B. Thementage, Vorträge, Challenges)

Telefon: 0175 8963044 bzw. 0151 57921847 (auch per WhatsApp und SMS)

Ort: Hochschule Nordhausen, Haus 32 (ISRV), Raum 19

Beratungszeiten: montags 10:00–17:00 Uhr, mittwochs 13:00–15:00 Uhr, donnerstags 10:00–16:00 Uhr. Termine sind auch nach individueller Vereinbarung und online möglich.

[Buchen Sie gerne einen Beratungstermin über Moodle.](#)

Psychosoziale Beratung des Studierendenwerks (PSB)

Die Psychosoziale Beratung des Studierendenwerks Thüringen können Sie als Studierende oder Studierender kostenlos in Anspruch nehmen, wenn Sie das Bedürfnis haben, mit einer neutralen Person über sich, ihre Situation und ihre Probleme zu sprechen.

Uwe Köppe

Telefon: 03641 5546-820 bzw. -821

E-Mail: uwe-koeppe@stw-thueringen.de bzw. psb-nordhausen@stw-thueringen.de

Beratungszeiten: nach Terminvereinbarung

Hilfe bei Diskriminierung & Belästigung

Gleichstellungsbeauftragte der Hochschule Nordhausen

Prof. Dr. Sabine Seibold-Freund

Telefon: 03631 420-573

E-Mail: gleichstellung@hs-nordhausen.de

Ort: Hochschule Nordhausen, Gebäude 18, 4. Etage, Raum 407

Beratungszeiten: donnerstags 10:00–11:00 Uhr, Online-Sprechstunde nach individueller Terminvereinbarung

Gewalt gegen Frauen

Sie erhalten eine kostenlose anonyme Beratung rund um die Uhr über das bundesweite Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen".

Telefon: 0800 0116 016

Sexueller Missbrauch

Sie erhalten eine kostenlose anonyme Beratung über das bundesweite Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch".

Telefon: 0800 2255 530 oder per Mail beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

Häusliche Gewalt und Stalking

Bei unmittelbarer Gefahr wählen Sie die 110 (Polizei).

Caritas Nordhausen

Die Caritas Nordhausen ist die Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt in Nordthüringen.

Telefon: 03631 4671-52 bzw. -53 (Domstraße 6) oder 03631 4671-55 bzw. -57 (Markt 5)

Opfer einer Straftat – WEISSER RING

Wenn Sie eine Straftat erlebt haben und darüber sprechen möchten, kontaktieren Sie den WEISSEN RING.

Telefon: 116 006 (07:00–22:00 Uhr erreichbar, bundesweit kostenfrei)

NO STALK App - WEISSER RING

Mit der NO STALK App können Stalking-Vorfälle per Foto-, Video- sowie Sprachaufnahmen mit dem Smartphone aufgenommen werden (Beweismittel).

[weitere Informationen zur NO STALK App](#)

Suchtberatung

Suchtbeauftragte der Hochschule Nordhausen

Die Suchtbeauftragte informiert und berät Beschäftigte zum Thema Sucht.

Kathrin Gehrke

Telefon: 03631 420-600

E-Mail: kathrin.gehrke@hs-nordhausen.de

Ort: Hochschule Nordhausen, Gebäude 12 (Studienkolleg)

drugcom.de

Das Internetportal drugcom.de ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und informiert über legale sowie illegale Drogen. Interessierte und Ratsuchende erhalten Zugang zu professioneller Beratung.

Telefonseelsorge

Bei Problemen und Krisen in jeder Lebensphase erhalten Sie eine anonyme kostenlose Beratung. Das Telefon ist rund um die Uhr besetzt. Beraten wird in vielen verschiedenen Sprachen. Auch bei Problemen mit der Partnerin oder dem Partner, bei Mobbing, Arbeitsplatzverlust, familiären Konflikten, Sucht, Krankheit, Einsamkeit, Sinnkrisen, spirituellen Fragen oder Suizidalität - Ereignisse, die Sie an ihre Grenzen bringen und bei denen ein Gespräch helfen kann, Ihre Gedanken zu sortieren, neue Wege zu erkennen und sich die Sorgen von der Seele zu reden - steht Ihnen die Telefonseelsorge zur Verfügung.

Telefon: 0800 1110-111 oder 0800 1110-222

Website: <https://www.telefonseelsorge.de/telefon/> sowie online via Chat oder E-Mail <https://online.telefonseelsorge.de/>

Suizidprävention

Verein zur Suizidprävention

Krisentelefon

Das Krisentelefon hat 365 Tage im Jahr abends zwischen 18:00 und 22:00 Uhr seine Leitung für alle Arten von Gesprächen geöffnet. Das geschulte Team ist einfach zu erreichen und berät in allen psychosozialen und psychiatrischen Krisen bei anonymen Telefonaten.

Beratungszeiten: täglich 18:00–22:00 Uhr

Telefon: 05121 58828

Anonymes Zuhörtelefon

Das anonyme Zuhörtelefon steht für jede Art von Gesprächen zur Verfügung.

Beratungszeiten: täglich 10:00–12:00 Uhr und 16:00–18:00 Uhr

Telefon: 05121 516288

Auf der Vereinsseite finden Sie weitere Informationen zu [Hilfsangeboten](#).

Im Notfall - Tag und Nacht erreichbar

Wann ist eine seelische Krise ein Notfall?

- Wenn Sie den Drang spüren oder daran denken, sich selbst oder jemand anderen körperlich zu verletzen oder gar zu töten.
- Wenn Sie an sich selbst oder jemand anderem schwerwiegende und unverständliche Veränderungen in den Gefühlen oder im Verhalten feststellen.
- Wenn Sie sich im Umgang mit einem Säugling oder Kleinkind momentan so überfordert fühlen, dass Sie es nicht mehr aushalten.
- Wenn Sie sich existenziell bedroht fühlen oder Verletzungen erfahren haben.

Bei Notfällen kontaktieren Sie bitte den Notarzt, das zuständige Krankenhaus oder die zuständige psychiatrische Klinik:

Südharz-Klinikum in Nordhausen

Die zentrale Notaufnahme des Südharz-Klinikums in Nordhausen erreichen Sie unter der

Telefonnummer 03631 412-400.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Den ärztlichen Bereitschaftsdienst erreichen Sie über die **Telefonnummer** 116 117.

Notruf bei lebensbedrohlichen Situationen

Den Notruf bei lebensbedrohlichen Situationen (auch bedrohlichen körperlichen Auseinandersetzungen), die schnelle medizinische Hilfe erfordern, erreichen Sie über die **Telefonnummer** 112.

Psychiatrische Dienste in Nordhausen

Sozialpsychiatrischer Dienst Nordhausen

Telefon: 03631 911-5600

Ort: Behringstraße 3

E-Mail: gesundheitswesen@lrandh.thueringen.de

Öffnungszeiten: montags 09:00–12:00 Uhr, dienstags 09:00–12:00 Uhr und 13:00–15:30 Uhr, donnerstags 09:00–12:00 Uhr und 13:00–17:30 Uhr

Soziales Zentrum – Gemeindepsychiatrischer Bereich

Kontakt- und Beratungsstelle

Ort: Riemannstraße 16

Telefon: 03531 980127

Erwachsenenpsychiatrie im Südharz Klinikum Nordhausen

Ort: Dr.-Robert-Koch-Straße 39

Telefon: 03631 41-1800