

# 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 10-17 Uhr, mittwochs 13-15 Uhr, donnerstags 10-16 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:** 0361/737-1820 bzw. 0361/737-1830

**E-Mail:** [uwe-koeppe@stw-thueringen.de](mailto:uwe-koeppe@stw-thueringen.de) bzw. [psb-nordhausen@stw-thueringen.de](mailto: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](mailto:gleichstellung@hs-nordhausen.de)

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

**Beratungszeiten:** donnerstags 10-11 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:** 08000116 016

**Sexueller Missbrauch**

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

**Telefon:** 0800 2255530 oder per Mail [beratung@hilfetelefon-missbrauch.de](mailto: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](mailto:kathrin.gehrke@hs-nordhausen.de)

**Ort:** Hochschule Nordhausen, Gebäude 12 (Studienkolleg)

### **drugcom.de**

Das Internetportal [drugcom.de](http://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:** 0800-1110111 oder 0800-1110222

**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 zwischen 18:00 und 22:00 Uhr

**Telefon:** 05121/58828

### **Anonymes Zuhörtelefon**

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

**Beratungszeiten:** täglich 10:00 bis 12:00 Uhr und 16:00 bis 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 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 solchen Notfällen oder seelischen Krisen kontaktieren Sie bitte den Notruf, die Polizei oder suchen Sie direkt die zuständige Notaufnahme eines Krankenhauses z. B. im Südharz-Klinikum Nordhausen auf:

### **Notruf bei lebensbedrohlichen Situationen**

Den Notruf bei lebensbedrohlichen medizinischen Situationen (auch bedrohlichen körperlichen Auseinandersetzungen), die medizinische Versorgung erfordern, erreichen Sie EU weit über die

**Telefonnummer 112.**

### **Südharz-Klinikum in Nordhausen**

Die zentrale Notaufnahme des Südharz-Klinikums in Nordhausen erreichen Sie unter der **Telefonnummer 03631 412400**. Sie können dort aber auch jederzeit einfach hingehen und sich persönlich vorstellen. Die Notaufnahme ist 24 Stunden an allen Tagen der Woche besetzt und es gibt immer eine psychiatrische Fachkraft, die mit Ihnen bespricht, wie man ihnen in dieser Krise weiterhelfen kann. Eventuell kann ihnen eine vorübergehende Aufnahme und Übernachtung im Klinikum angeboten werden.

## **Psychiatrische Dienste in Nordhausen**

### **Sozialpsychiatrischer Dienst Nordhausen**

**Telefon:** 03631/911-5600

**Ort:** Behringstraße 3

**E-Mail:** [gesundheitswesen@lrandh.thueringen.de](mailto: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