

# „Mental-Health“: Hilfsangebote in Tübingen

## Wenn man mal einfach ein offenes Ohr braucht...

Wenn die Gedanken an ein Problem den ganzen Tag im Kopf schwirren und einen belasten, kann es helfen, einfach mit jemandem darüber zu reden. Manchmal möchte man sich aber nicht an das eigene Umfeld wenden, weil man dieses nicht belasten oder über gewisse Themen lieber anonym sprechen möchte. Hier bieten sich Zuhörtelefone an. An den Leitungen sitzen meist geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter:innen. Zuhörtelefone bieten zwar keine psychologische Beratung oder Psychotherapie an, können aber im ersten Moment auffangen und ggf. an die jeweiligen professionellen Hilfsmöglichkeiten weiterverweisen.

Die **TelefonSeelsorge®** bietet kostenlos, anonym und rund um die Uhr ein offenes Ohr für jegliche Probleme und Krisen.

- Sie ist erreichbar per Telefon (0800/111 0 111, 0800/111 0 222 oder 116 123) oder Mail/Chat (<https://online.telefonseelsorge.de/>).
- Der Dienst ist nur auf Deutsch verfügbar (<https://www.telefonseelsorge.de/>).

In Tübingen gibt es außerdem die **Nightline** von Studierenden für Studierende, die während der Vorlesungszeit von Montag bis Donnerstag, sowie Samstag von 21-24 Uhr erreichbar ist

- Der Dienst ist auch verfügbar für Menschen, die nicht (mehr) studieren
- Per Telefon (07071 8895440) oder Chat (<https://nightline-tuebingen.de/chat/>)
- Falls die Tübinger Nightline gerade nicht erreichbar ist, gibt es in zahlreichen deutschen Städten ebenfalls Nightlines mit z.T. anderen Telefonzeiten (<http://nightlines.eu/erreichbarkeit/>)

Internationales Angebot:

- **Muslimisches SeelsorgeTelefon** (<https://www.mutes.de/>): +49 30443509821
- **Russische Telefonseelsorge** (<https://www.diakonie-portal.de/themen/ehrenamt-freiwilligendienste/ehrenamt-und-engagement/telefon-doweria-telefon-doverija/>): +49 30 44 03 08 454
- Die Telefonseelsorge ist in vielen Ländern dieser Welt verfügbar; um ein Angebot in Ihrer Sprache aufzusuchen, siehe hier: <https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines/>

## **Psychologische Beratungsstellen**

Wenn die Probleme längerfristig nicht mehr alleine zu lösen erscheinen, kann ein Termin bei einer psychologischen Beratungsstelle hilfreich sein. Diese unterstützen bei persönlichen Krisen jeglicher Art und werden meist von Psycholog:innen, Sozialpädagog:innen oder bei kirchlichen Trägern von Theolog:innen mit beraterischen und psychotherapeutischen Weiterbildungen durchgeführt. Eine psychologische Beratung ist keine Psychotherapie, somit werden keine Diagnosen gestellt, Medikamente verschrieben, oder psychologische Gutachten erstellt.

**Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks** in Tübingen und Hohenheim für Studierende der Universität Tübingen und Universität Hohenheim (<https://www.my-stuwe.de/beratung-soziales/psychotherapeutische-beratung/#nav-pbs-tuebingen>)

- **Dieses Angebot gilt nur für Promovierende, die als Promotionsstudierende eingeschrieben sind** (nicht eingeschriebene Promovierende können sich an die Psychosoziale Beratungsstelle für Beschäftigte wenden, s.u.)
- Termine für ein Erstgespräch können während der Öffnungszeiten des Sekretariats (Montag bis Donnerstag, 08:45-12:15 Uhr) telefonisch (+49 (0)7071 / 253960) oder persönlich ausgemacht werden
- Dieses Angebot ist auch in Englisch verfügbar

Die **Psychosoziale Beratungsstelle für Beschäftigte der Universität Tübingen** (<https://uni-tuebingen.de/einrichtungen/personalvertretungen-beratung-beauftragte/psycho-soziale-beratungsstelle/>) unterstützt vor allem bei Konflikten am Arbeitsplatz, aber auch bei persönlichen Krisen oder Problemen mit Suchtmitteln

- Telefonische Sprechstunde: Montag und Mittwoch 10-11 Uhr (+49 (0)7071 2977563)
- Termine können auch per Mail ausgemacht werden (karla.polenbeer@uni-tuebingen.de)
- Das Angebot ist auch in Englisch verfügbar (annette.mauch@psb.uni-tuebingen.de)

**Psychologische Beratungsstelle Brückenstraße** (<https://www.pbs-brueckenstrasse.de/willkommen>)

- Termine können telefonisch (07071/92 99 0) ausgemacht werden (Montag-Freitag 8:30 bis 11:30; Mittwoch bis 10:45 Uhr)
- Beratungen sind auch per Video und Telefon möglich
- Das erste Gespräch ist kostenlos, für weitere Gespräche wird eine Eigenbeteiligung berechnet, die sich an das monatliche Nettoeinkommen orientiert
- Das Angebot ist auch in weiteren Sprachen (u.a., Englisch oder Französisch) verfügbar, dafür an [info@pbs-brueckenstrasse.de](mailto:info@pbs-brueckenstrasse.de) wenden

### **Akute psychische Notfälle**

Bei akuten Notfällen oder schweren psychischen Krisen (z.B. Suizidgefahr oder Fremdgefährdung), bitte sofort den **Notruf** (112) oder die **Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Tübingen** (07071 / 29-82311) kontaktieren.

### **Der Weg zur psychotherapeutischen Behandlung**

Manchmal ist eine längerfristige Behandlung in Form von einer Psychotherapie die effektivste und nachhaltigste Methode um die psychische Gesundheit zu verbessern und zu erhalten. Am besten spricht man die psychischen Probleme als erstes beim **Hausarzt** oder bei der **Hausärztin** an. Diese können weiterverweisen auf eine:n Psychotherapeut:in und/oder eine:n Psychiater:in.

Bei der Suche nach einer:m passenden Behandler:in in der Nähe kann die Suchmaske auf der Seite des Kassenärztlichen Verbunds BaWü hilfreich sein:

<https://www.kvbawue.de/index.php?id=1037>.