

Inhalt

Psychische Gesundheit in der Pandemie	2
Telefonseelsorge.....	4
Seelsorge der Mannheimer Hochschulgemeinden	4
TelefonSeelsorge.....	4
SeeleFon.....	5
Muslimische SeelsorgeTelefon (MuTeS).....	5
NummergegenKummer	5
Weitere Chatangebote	5

Psychische Gesundheit in der Pandemie

Du desinfizierst beim Einkaufen deine Hände, du trägst ordentlich deine Maske, du machst Sport – aber was tust du für deine mentale Gesundheit?

Die aktuelle Situation ist für uns alle eine große Herausforderung und in Kombination mit dem alltäglichen Stress eines Studiums stößt jede*r mal an seine Grenzen. In Situationen, in denen wir uns überfordert fühlen und mit unseren Gedanken nicht allein sein möchten, hilft es, mit jemandem zu reden. Und genau dafür gibt es eine Vielzahl an Seelsorge-Nummern auf die man zurückgreifen kann. Hier stehen dir telefonisch ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen zur Seite, die dich bei großen und kleinen Problemen jeglicher Art jederzeit mit Ratschlägen unterstützen. Falls du Telefongespräche unangenehm findest gibt es jedoch auch verschiedene Chat und E-Mail-Beratungen, an die du dich wenden kannst. Im Folgenden kannst du dir einen kurzen Überblick über die Hilfsangebote und Informationsmöglichkeiten verschaffen.

Immer häufiger passiert es, dass wir unsere psychische Gesundheit vernachlässigen. Tipps, wie wir auch in Pandemiezeiten auf unser mentales Wohlbefinden achten können, findet ihr unter anderem hier:

- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html>
- <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/infektionen/corona-virus/psycho-hygiene-2081630>

Mit Rat und Tat steht dir zudem auch die Psychologische Beratungsstelle des Studierendenwerkes bei. Diese bietet unter anderem vertrauliche und kostenfreie Gespräche an, die in der Regel in Person stattfinden. Mehr dazu findest du unter <https://www.stw-ma.de/pbs.html>.

Ein vielfältiges Angebot bietet auch das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim (<https://www.zi-mannheim.de/>). In Notfällen, die einer einfachen Telefonseelsorge nicht gewachsen sind, könnt ihr euch zum Notdienst für Menschen in psychischen Krisen begeben, das sich in J5 im Therapiegebäude, Erdgeschoss, separater Eingang neben dem Haupteingang befindet. Telefonisch könnt ihr euch von 7 - 17 Uhr (nur werktags) an 0621 1703-2150 und von 17 - 7 Uhr & an Wochenenden und Feiertagen an 0621 1703-0 wenden.

Die Seelsorge kann kurzfristig eine große Unterstützung sein, ersetzt jedoch keinesfalls eine langfristige therapeutische Behandlung. Einzugestehen, dass man Hilfe braucht ist der erste große Schritt, und bei allen weiteren können dir die genannten Angebote durchaus helfen.

Wichtig: Bei akuten Notfällen (zum Beispiel, wenn du oder jemand den*die du kennst konkrete Selbstmordgedanken hast) erhältst du auf dem schnellsten Weg über den Notruf 112 Hilfe oder kannst dich direkt an die Notaufnahme des nächsten Krankenhauses wenden.

Telefonseelsorge

Seelsorge der Mannheimer Hochschulgemeinden

Die ausgebildeten Seelsorger*innen der Mannheimer Hochschulgemeinden bieten Seelsorge für Studierende. Darunter verstehen sie: Zuhören, über Sorgen sprechen können, über persönliche Ressourcen reflektieren, ermutigen, eine zweite Perspektive bekommen.

Offen für jeden Menschen, unentgeltlich, vertraulich und wenn gewünscht auch anonym könnt Ihr mit Ihnen ein Gespräch vereinbaren – vor Ort in den Räumlichkeiten der Studierendengemeinden in den Quadraten bzw. im Jungbusch, bei einem Spaziergang oder online mit datensicherer Videotelefonie.

In besonderen Lebenslagen braucht es auch mal finanzielle Unterstützung. Welche Notfonds in Frage kommen, könnt Ihr ebenso kostenlos mit den Berater*innen besprechen.

Studentische Telefonseelsorge

Von Studierenden für Studierende. Jeden Abend von 20-24 Uhr.

Zu erreichen unter 040-41170411

Katholische Hochschulgemeinde Mannheim

Pastoralreferentin Kathrin Grein und das Team der Katholischen Hochschulgemeinde erreicht Ihr unter 0621-3700710.

Für den Notfonds ist Sozialreferentin Olivia Auer zuständig: olivia@khg-mannheim.de

www.khg-mannheim.de

Evangelische Studierendengemeinde Mannheim

ESG-Pfarrer Florian Binsch erreicht Ihr unter 0621-28000-146

Christine Stadtfeld berät Euch bezüglich möglicher Notfonds: 0621-28000-136

<https://ankerstelle.net/evangelische-studierendengemeinde-mannheim/>

TelefonSeelsorge

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Rund um die Uhr kostenfrei erreichbar unter: 0800/1110111 und 0800/1110222

Das Gespräch kann bei Nachfrage auch auf Englisch stattfinden

Chatseelsorge: <https://online.telefonseelsorge.de/content/chatseelsorge>

Mailseelsorge: <https://online.telefonseelsorge.de/content/mailseelsorge>

SeeleFon

<https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>

Erreichbar unter 0228 71002424 (Montag bis Donnerstag 10 bis 12 Uhr und 14 bis 20 Uhr, Mittwoch bis 21 Uhr und Freitag 10 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr)

Mailseelsorge: seelefon(at)psychiatrie.de

Muslimische SeelsorgeTelefon (MuTeS)

<http://www.mutes.de/home.html>

Kostenfreie Beratung unter 030 44 35 09 821 (24 Stunden täglich, dienstags auf Türkisch und nach Anfrage auch in anderen Sprachen)

NummergegenKummer

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Richtet spezifisch an Eltern, Erziehende, Jugendliche und Kinder

Beratung für Eltern und Erziehende unter 0800/1110550 (kostenlos erreichbar von Montag bis Freitag, 9-17 Uhr und Dienstag & Donnerstag, 17-19 Uhr)

Beratung für Kinder und Jugendliche unter 116 111 (kostenlos erreichbar von Montag bis Samstag, 14-20 Uhr) oder online per Chat oder Mail (https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in)

Weitere Chatangebote

<https://www.jugendnotmail.de/>

<https://kummerkasten-chat.de/>

<https://kummerchat.com/>