



## BERATUNG UND HILFE IN DER CORONAKRISE

Die Coronakrise stellt jede\*n von uns vor Herausforderungen. Vor allem psychisch ist sie für viele Menschen eine enorme Belastung.

Uns umtreiben Sorgen um die eigene Gesundheit wie auch um die unserer Angehörigen und Freund\*innen. Finanzielle Notlagen, Jobverlust, Konflikte in der Familie oder Einsamkeit aufgrund fehlender sozialer Kontakte sind Probleme, mit denen wir nun konfrontiert sind. Zudem ist unser Alltag inzwischen von vielen Unsicherheiten geprägt.

Zahlreiche Stellen bieten auch in der jetzigen Krise Beratung und Hilfe an - telefonisch, aber auch online und per E-Mail.

**Bitte zögern Sie nicht, Kontakt aufzunehmen, wenn Sie Rat suchen oder Hilfe benötigen.**

- 
- ▶ Allgemeine Sozialberatung und Psychosoziale Beratung des Studierendenwerks Thüringen

Liebe Studierende,

der andauernde Lockdown und das digitale Studium bringen momentan viele Studierende an ihre Grenzen. Zögern Sie nicht, sich rechtzeitig Hilfe zu suchen. Wir weisen Sie hiermit auf unsere Beratungsangebote hin. Die Beratungsgespräche werden auf Anfrage auch in Englisch angeboten und sind für Sie kostenlos.

Wir möchten Sie heute noch einmal auf unsere Beratungsangebote der **Allgemeinen Sozialberatung** (ASB) und der **Psychosozialen Beratung** (PSB) hinweisen

In der **Allgemeinen Sozialberatung** (ASB) bieten wir Ihnen Orientierungs- und Entscheidungshilfen sowie Informationen zu vielschichtigen sozialen Fragen.

Die **Psychosoziale Beratung** (PSB) können alle Studierenden der Hochschulen Thüringens in Anspruch nehmen, die das Bedürfnis haben, mit einer neutralen Person über sich, ihre Situation und ihre Probleme zu sprechen und weitere Unterstützung zu erfahren. Ratsuchende können sich sowohl mit studienbedingten Problemen als auch in persönlichen Konfliktsituationen an unsere Berater wenden. Derzeit können Sorgen um die Zukunft, Einsamkeit und Überforderung die größten Herausforderungen darstellen. Beratungen zu diesen und weiteren Themen bietet das

Studierendenwerk aktuell **telefonisch, per Videochat oder mit schreibbasierter Onlineberatung** an.

Einen **Beratungstermin** können Sie mit unseren Beraterinnen und Beratern aktuell per E-Mail oder telefonisch während der Anmeldezeiten vereinbaren. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, persönlich oder telefonisch Kontakt aufzunehmen, so können Sie dies gern per Mail tun.

Die schreibbasierte psychosoziale Onlineberatung bietet Ihnen die Möglichkeit, anonym und sicher Ihre Fragen loszuwerden. Bitte beachten Sie, dass dort nicht alle Beraterinnen und Berater als Ansprechpersonen erreichbar sind.

Die Beratungsgespräche erfolgen immer zu individuell vereinbarten Terminen bei einer Beraterin bzw. einem Berater.

Bei weiteren Fragen rund um Ihr Studium stehen Ihnen gern auch die Mitarbeiterinnen der INFOtake Weimar zur Verfügung.

## Unsere Ansprechpartnerinnen in Weimar sind für Sie:

<b>Psychosoziale Beratung</b>	<b>Anmeldezeiten</b>	<b>Kontakt</b>	<b>Ansprechpartnerin</b>
1. OG, Raum 210 Marienstraße 15a 99423 Weimar	Dienstag 15:00-16:00 Uhr Donnerstag 10:00-11:00 Uhr	Tel.: 03643   581 680 <a href="mailto:psb-weimar(at)stw-thueringen.de">psb-weimar(at)stw-thueringen.de</a>	Annett Kretschmer

<b>Allgemeine Sozialberatung</b>	<b>Anmeldezeiten</b>	<b>Kontakt</b>	<b>Ansprechpartnerinnen</b>
1. OG, Raum 211 Marienstraße 15a 99423 Weimar	Mittwoch 13:00-15:00 Uhr	Tel.: 03643   581 681 <a href="mailto:asb-weimar(at)stw-thueringen.de">asb-weimar(at)stw-thueringen.de</a>	Mirjam Triebe Jacqueline Hartling

<b>INFOtake Weimar</b>	<b>Anmeldezeiten</b>	<b>Kontakt</b>	<b>Ansprechpartnerinnen</b>
EG, Raum 111 Marienstraße 15a 99423 Weimar	Montag - Donnerstag 10:00-15:00 Uhr Freitag 10:00-14:00 Uhr	Tel.: 03643   581 506 <a href="mailto:infotake-weimar(at)stw-thueringen.de">infotake-weimar(at)stw-thueringen.de</a>	Ines Eckhart Katja Hengelhaupt

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.stw-thueringen.de/beratung/>

Ihr Studierendenwerk Thüringen

---

► **Beratungsangebote in Weimar und Thüringen**

- **AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen:**  
Tel.: 036454 | 469 269 (Mo bis Fr, jeweils 8 - 15 Uhr)  
E-Mail: [coronahilfeweimar\(at\)awo-mittewest-thueringen.de](mailto:coronahilfeweimar(at)awo-mittewest-thueringen.de)

- **Deutsches Rotes Kreuz in Weimar** (Mo bis Fr, jeweils 9 - 17 Uhr):
  - Persönliche Hilfestellungen von A bis Z (z.B. Fahrdienst, Vermittlung psychologischer Betreuung, Zahnarzttermine): 03643 | 8602 334
  - Quasselstrippe - einfach mal quatschen: 03643 | 8602 335
  - Eltern-Telefon (pädagogisch-professionelle Telefonberatung): 03643 | 8602 336
  - E-Mail: [wirhelfenkonkret\(at\)drk-weimar.de](mailto:wirhelfenkonkret(at)drk-weimar.de)
- **Kinder- und Jugendschutzdienst Känguru:**  
Tel.: 03643 | 850 700 (Mo bis Fr, jeweils 10 - 16 Uhr)  
E-Mail: [weimar-ksd\(at\)profamilia.de](mailto:weimar-ksd(at)profamilia.de)
- **Frauzentrum Weimar e.V.:**  
Tel.: 03643 | 871 172  
Frauen-Notruf für dringende Fälle: 0179 | 19 52 110

---

► Bundesweite Angebote

- **TelefonSeelsorge Deutschland:**  
Tel.: 0800 | 111 0 111 und 0800 | 111 0 222  
kostenfrei
- **Corona-Telefon des Bundesverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen:**  
Tel.: 0800 | 777 22 44 (täglich von 8 - 20 Uhr)  
anonym und kostenfrei
- **"Nummer gegen Kummer" - Elterntelefon-Beratung bei Sorgen um Ihr Kind:**  
Tel.: 0800 | 111 0550 (Mo bis Fr, jeweils 9 - 17 Uhr sowie Di + Do 17 - 19 Uhr)  
anonym und kostenfrei
- **Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung für Jugendliche und Eltern**
- **Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen":**  
Tel.: 08000 | 116 016 (in 17 Sprachen)  
24h erreichbar, anonym, kostenfrei
- **Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch":**  
Tel.: 0800 | 22 55 530 (Mo, Mi, Fr 9 - 14 Uhr sowie Di + Do 15 - 20 Uhr)  
anonym und kostenfrei
- **Hilfetelefon "Schwangere in Not":**  
Tel.: 0800 | 40 40 020  
24h erreichbar, anonym, kostenfrei
- **Pflegetelefon für pflegende Angehörige:**  
Tel.: 030 | 2017 9131 (Mo bis Do, jeweils 9 - 18 Uhr)  
E-Mail: [info\(at\)wege-zur-pflege.de](mailto:info(at)wege-zur-pflege.de)