

## Hilfreiche Telefonnummern, Online-Beratungsangebote und Apps zur Bewältigung dieser herausfordernden Zeit

Vorab: Wenn Sie sich **aktuell in einer bedrohlichen Krise** befinden, d.h. sich Ihnen Suizidgedanken aufdrängen oder Sie Sorge haben, dass Sie, vielleicht, weil Sie stark unter Druck stehen, gewalttätig werden könnten, finden Sie Anlaufstellen in OWL am Ende dieses Dokuments, unter [„Krisendienste in OWL“](#).

### Übersicht der Inhalte

#### Allgemeine Hilfs- und Beratungsangebote

Rund um das Thema Corona  
ZSB – Zentrale Studienberatung der Uni Bielefeld  
Telefonseelsorge  
Hilfstelefon der app: bei psychischen Problemen rund um die Corona-Pandemie  
Corona-Hotline des BDPs – Berufsverbands Deutscher Psycholog\*innen  
„Helpmail“ – Beratungsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene  
Deutsche Depressionshilfe  
Zum Thema Studienfinanzierung  
Internationale Studierende  
Apps gegen Stress, zur Entspannung, allgemein zu Gesundheit  
Weitere themenspezifische „Hilfetelefone“ und Online-Beratungsangebote

#### Krisendienste in OWL

Bielefeld  
Kreis Herford  
Kreis Gütersloh  
Kreis Lippe  
Kreis Minden-Lübbecke

### Allgemeine Hilfs- und Beratungsangebote

#### Rund um das Thema Corona

Alle aktuellen Informationen der Universität (u.a. alle bisher bekannten Regelungen zum Studium und zu Prüfungen) sowie weiterführende Links zum Thema Coronavirus finden Sie [hier](#).

Alle Regelungen zum eingeschränkten Betrieb der Universitätsbibliothek finden Sie [hier](#).

Falls Sie unter Quarantäne kommen und Sie niemanden hier in Bielefeld kennen, finden Sie in digitalen Nachbarschafts-Netzwerken Menschen aus Ihrer nahen Umgebung, die Sie freiwillig unterstützen, z.B. unter [nebenan.de](#) oder [nachbarschaft.net](#) und neuerdings auch die [Solidarische Corona-Hilfe Bielefeld](#), die durch die Stiftung Solidarität ins Leben gerufen wurde. Außerdem bietet,

neben online auffindbaren Lieferservices zahlreicher Supermärkte, Apotheken und Geschäfte des täglichen Bedarfs, auch das [Deutsche Rote Kreuz Bielefeld](#) u.a. Einkaufshilfen per Hotline an.

## ZSB – Zentrale Studienberatung der Uni Bielefeld

Bei Fragen oder Unsicherheiten, die die aktuelle Situation in Bezug auf das Studium aufwerfen, aber auch bei allen anderen Fragen rund ums Studium und einem Wunsch nach Beratung, auch in Bezug auf Ihr Befinden, Belastungen und Probleme („psychosoziale Beratung“), können Sie sich während unserer täglichen telefonischen Sprechzeiten (Mo, Mi & Fr 10 - 11:30 Uhr; Di & Do 14 - 15:30 Uhr sowie Mi 17:30 - 18:30 Uhr) oder per Mail [zsb@uni-bielefeld.de](mailto:zsb@uni-bielefeld.de) bei uns melden.

## Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge bietet verschiedene Kanäle an, um in Kontakt mit ehrenamtlichen Helfer\*innen zu kommen. Auf der Seite [www.online.telefonseelsorge.de](http://www.online.telefonseelsorge.de) finden Sie *Telefonnummern* (0800 – 111 0 111 oder – 111 0 222) sowie die Anmeldung zur *Mailseelsorge* und zur *Chatseelsorge*. Die Inanspruchnahme der Angebote ist anonym möglich!



KrisenKompass  
Stefan Wieners

Zudem bietet die Telefonseelsorge die App „KrisenKompass“ an, einen „Notfallkoffer für die Hosentasche“ mit Materialien zur Bewältigung von Krisen und Kontaktmöglichkeiten.

## Hilfstelefon der app: bei psychischen Problemen rund um die Corona-Pandemie

Der app: (Arbeitskreis bietet ab sofort bei psychischen Problemen rund um die Corona-Pandemie psychologische Hilfe am Telefon an. Unter der Rufnummer 0521 897 27 52 erhalten Ratsuchende und Hilfebedürftige von Montag bis Samstag von 16 bis 18.30 Uhr schnelle Informationen und Beratung zu drängenden psychischen Problemen. ([www.app-bielefeld.de](http://www.app-bielefeld.de))

## Corona-Hotline des BDPs – Berufsverbands Deutscher Psycholog\*innen

Psycholog\*innen, die Mitglied in diesem Berufsverband sind, bieten ehrenamtlich anonyme und kostenlose Telefongespräche an. Sie können die Hotline täglich zwischen 8 Uhr und 20 Uhr unter 0800 777 22 44 anrufen. ([www.bdp-verband.de](http://www.bdp-verband.de))

## „Helpmail“ – Beratungsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene

Für alle im Alter zwischen 16 und 25 Jahren gibt es dieses kostenlose und anonyme Online-Beratungsangebot. Auf der [Webseite](#) unter der Rubrik „[U25]-Infothek“ finden Sie außerdem Informationen zu verschiedenen psychischen Problemen bzw. Erkrankungen.

## Deutsche Depressionshilfe

Die Stiftung „Deutsche Depressionshilfe“ bietet auf Ihrer Webseite [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) Informationen rund um das Thema Depression an. Sie betreibt ein „Info-Telefon Depression“, das Sie unter der Nummer 0800 33 44 533 zu folgenden Zeiten erreichen können: Mo, Di, Do 13 – 17 Uhr sowie Mi, Fr 8:30 – 12:30 Uhr.

Außerdem finden Sie unter [www.diskussionsforum-depression.de/forum-depression](http://www.diskussionsforum-depression.de/forum-depression) ein moderiertes Forum zum Austausch mit anderen Betroffenen.

Die Deutsche Depressionshilfe bietet derzeit das Online Tool iFightDepression kostenlos an. Unter [www.ifightdepression.com](http://www.ifightdepression.com) finden Sie weitere Informationen dazu sowie den Zugang zum Selbsthilfe-Programm.

## Zum Thema Studienfinanzierung

Bei Fragen und Unsicherheiten können die [FAQs vom Deutschen Studentenwerk](#) sowie die fortlaufende [Beratung vom AStA](#) hilfreich sein.

## Internationale Studierende

Internationale Studierende können über den [Telegram-Chat](#) des [Café Exil](#) verbunden bleiben und sich untereinander austauschen.

## Apps gegen Stress, zur Entspannung, allgemein zu Gesundheit

Viele Krankenkassen bieten mittlerweile kostenlose Apps zu verschiedenen Themen rund um körperliche und psychische Gesundheit an. Gehen Sie einfach auf die Webseite Ihrer Krankenkasse und schauen, was diese zur Verfügung stellt. Außerdem streamt der [Hochschulsport](#) aktuelle Angebote live auf Instagram, diese Videos sind auch später noch abrufbar.

## Weitere themenspezifische „Hilfetelefone“ und Online-Beratungsangebote

### Elterntelefon

Die aktuelle Situation, in der Kitas und Schulen geschlossen sind, betreuen viele Eltern ihre Kinder ganztägig neben den alltäglichen Anforderungen von Studium (und ggfs. Nebenjob) und Haushalt. Die Kinder verzichten in den meisten Fällen ebenfalls auf den Kontakt zu ihren Freunden und einen abwechslungsreichen Tagesablauf. All dies kann zu Stress, Anspannung und Konflikten führen. Das „[Elterntelefon](#)“ bietet hier Rat und Gespräche zur Entlastung unter der Nummer 0800 111 0 550, Mo-Fr 9-11 Uhr und Di+Do 17-19 Uhr.

### Bei Gewalterfahrungen

In einer Situation, in der Menschen auf engem Raum und mit nur wenig Möglichkeiten zu Abstand und Ausweichen über längere Zeit zusammen sind, können Stress und Konflikte schlimmstenfalls zu Gewalt führen. Falls Sie davon betroffen sein sollten, können Sie folgende Angebote rund um die Uhr in Anspruch nehmen:

**Gewalt gegen Frauen:** auf der Webseite [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) finden Sie Angebote wie eine telefonische Beratung unter der Nummer 0800 0 116 016, einen Sofort-Chat sowie eine Online-Beratung.

**Gewalt gegen Männer:** Grundsätzlich ist zu diesem Thema die Beratungsstelle [www.man-o-mann.de](http://www.man-o-mann.de) ansprechbar, allerdings sind die Angebote kostenpflichtig und derzeit nicht durchgängig erreichbar.

Das ev. Klinikum Bethel bietet eine Sprechstunde an zum Thema [Traumatisierung/Opferhilfe](#) (*bitte auf der Seite nach unten scrollen*), an die Sie sich wenden können. Schließlich finden Sie die Möglichkeit zu einem telefonischen Erstgespräch bei der Beratungsstelle [Mannigfaltig](#) in Minden. Sollten all diese Angebote nicht erreichbar sein, nutzen Sie bitte eine der o.g. Kontaktmöglichkeiten.

### Bei sexuellem Missbrauch

Auf der Webseite [nina-info.de](http://nina-info.de) finden Sie Hilfsangebote rund um dieses sensible Thema. Das „Hilfetelefon Sexueller Missbrauch“ erreichen Sie Mo, Mi, Fr von 9 bis 14 Uhr und Di, Do zwischen 15 und 20 Uhr unter der Nummer 0800 – 22 55 530. Außerdem wird eine Online-Beratung angeboten über [beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de).

## Krisendienste in OWL

### **Bielefeld**

***Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Bethel / Haus Gilead IV***

Remterweg 69-71

Tel: 0521 / 772-77 11 5

Anfahrt mit Öffentlichen Verkehrsmitteln:

Stadtbahn Linie 1 bis Haltestelle „Bethel“

Mo.-Fr.: 07:30-23:00 Uhr, Sa., So., und

feiertags: 08.00-22:00 Uhr

***Sozialpsychiatrischer Dienst***

Tel: 0521 / 51-25 81

Werktags 7:30 bis 18:00

***Krisendienst Bielefeld***

Tel. 0521 / 3 29 92 85

Mo-Fr nachts: 18.00-7.30 Uhr

Wochenende, Feiertage: Rund um die Uhr

### **Kreis Herford**

***Klinikum Herford / Klinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik***

Schwarzenmoorstraße 70

32049 Herford

Tel. 05221 / 94 28 401

(Patient\*innenaufnahme)

Mo.-Fr.: 08:00-20:30 Uhr

### **Kreis Gütersloh**

***LWL-Klinikum Gütersloh***

Buxelstraße 50

33334 Gütersloh

Tel. 05241 / 502 - 27 77

(Patient\*innenaufnahme)

Mo.-Fr.: 08.00-16:30 Uhr; Anmeldung ist

außerhalb der Öffnungszeiten am

Infopunkt/der Pforte möglich.

### **Kreis Lippe**

***Gemeindepsychiatrisches Zentrum GmbH /  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und  
Psychosomatik***

Schlabrendorffweg 2-6

32756 Detmold

Tel. 05231 / 4 58 50 - 0

### **Kreis Minden-Lübbecke**

***Klinikum Lübbecke / Klinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik***

Virchowstr. 65

32312 Lübbecke

Tel. 05741 / 35-0