

Beratungskompass der Hochschule Aalen

Wintersemester 2026/27

Hochschule Aalen
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Inhalt

Akute Krise ... 3
Notruf ... 3
Zentrale Notfallambulanz Ostalb-Klinikum Aalen ... 3
24h-Notfallnummer des Zentrums für Psychiatrie Winnenden ... 3
Notfallambulanz der Akut-/Notfallpsychiatrie der Uniklinik Ulm ... 3
Gleichstellung/ Diskriminierung ... 4
Gleichstellungsteam der Hochschule Aalen ... 4
Vertrauensperson für Studierende mit Beeinträchtigung ... 4
Antidiskriminierungsstelle des Landes Baden-Württemberg (LADS BW) ... 4
Antidiskriminierungsstelle des Bundes ... 4
Büro für diskriminierungskritische Arbeit Stuttgart e.V. ... 5
Sexuelle Belästigung ... 6
Ansprechpartner an der Hochschule Aalen ... 6
Frauenbüro (Stadtverwaltung Aalen) ... 6
Beratung bei häuslicher Gewalt (Landratsamt Aalen) ... 6
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ... 7
Hilfetelefon „Gewalt an Männer“ ... 7
Einrichtung „Wildwasser Stuttgart e.V.“ ... 7
Studienorganisation ... 8
Studierenden Service Center (SSC) und zentrales Prüfungsamt ... 8
Akademisches Auslandsamt ... 8
Studierendenwerk Ulm ... 8
Studienbezogene Unterstützung bei Sorgen und Problemen ... 9
Zentrale Studienberatung (ZSB) der Hochschule Aalen ... 9
Fachstudienberatung ... 9
Fachliche Unterstützung/ Vermittlung von Grundlagenkenntnissen ... 10
Zentrum für Grundlagen und digitale Lehre (ZGDL) ... 10
Bibliotheks-Team ... 10
Career Center ... 10
Sprachenzentrum ... 11
Psychische und physische Belastungen ... 12
Allgemeine Unterstützungsangebote ... 12
Psychosoziale Beratungsstelle für Studierende (PBS) ... 12
Mentale Ersthelfer:innen an der HS Aalen (MHFA) ... 12
Seelsorger:in der katholischen und evangelischen Hochschulgemeinde ... 13

Depressionen 14
Bipolare Störung 14
Angsterkrankung 15
Hilfe finden für die jeweilige Belastung 16
Suchtberatung 18
Abhängigkeit von Substanzen 18
Essstörung 21
Internetsucht 22
Spielsucht 22
Selbsttests 23
Weitere Angebote 24
Digitale Unterstützung: DiGA-Verzeichnis 24

Akute Krise

Im Falle einer akuten Krise raten wir Ihnen dringend sich situationsabhängig an eine der folgenden Stellen zu wenden.

Notruf

Telefon: 112

Zentrale Notfallambulanz Ostalb-Klinikum Aalen

Telefon: 07361 55 1161

24h-Notfallnummer des Zentrums für Psychiatrie Winnenden

mit Außenstelle in Schwäbisch Gmünd und Ellwangen

Telefon: 07195 9000

Notfallambulanz der Akut-/Notfallpsychiatrie der Uniklinik Ulm

Öffnungszeiten:
Mo-Do: 8:00-17:00 Uhr
Fr: 8:00-15:00 Uhr

Telefon: 0731 500-61500

außerhalb der regulären Öffnungszeiten:

Telefon: 0731 500- 61460 (Direktkontakt mit diensthabenden Ärzt:innen)

Gleichstellung/ Diskriminierung

Gleichstellungsteam der Hochschule Aalen

Sollten Sie das Gefühl haben, aufgrund Ihres Geschlechtes, Ihrer sexuellen Identität, Ihres Alters, einer Behinderung, Ihrer Religion oder Ihrer ethnischen Herkunft ungleich an der Hochschule behandelt zu werden, kann Ihnen das Team der Gleichstellung weiterhelfen.

Prof. Dr. Anette Limberger

Telefon: +49 7361 576-4613

E-Mail: annette.limberger@hs-aalen.de

Vertrauensperson für Studierende mit Beeinträchtigung

Für Unterstützung, sowie Beratung im Studium für Studierende mit chronischen Krankheiten oder anderen Beeinträchtigungen.

Prof. Dr. Markus Weber

E-Mail: markus.weber@hs-aalen.de

Die Sprechzeiten finden nach Absprache statt.

Antidiskriminierungsstelle des Landes Baden-Württemberg (LADS BW)

Die LADS BW informiert, berät und unterstützt bei allen Fragen rund um das Thema Diskriminierung. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Die LADS berät mit Hilfe von Dolmetschenden auch in verschiedenen Sprachen.

Telefon: 0711 / 123 – 3990

E-Mail: lads@sm.bwl.de

Antidiskriminierungsstelle des Bundes

Das Beratungsteam arbeitet nach dem «horizontalen Ansatz», das heißt, jeder Diskriminierungsgrund ist gleich wichtig. Sie erhalten also Unterstützung, wenn Sie sich wegen Ihrer ethnischen Herkunft, Religion oder Weltanschauung, Ihrem Lebensalter, Ihrem Geschlecht, der sexuellen Identität oder einer Behinderung diskriminiert fühlen.

Sie wünschen sich eine Einschätzung Ihrer Situation und Hinweise zu Handlungsalternativen? Rufen Sie hier an, um eine erste Einschätzung zu Ihrem Diskriminierungsfall und Hinweise zu erhalten, wie Sie weiter vorgehen können.

Telefon: 0800 - 546 546 5

Wenn Sie konkrete rechtliche Fragen haben und Sie eine rechtliche Erstberatung benötigen, dann können Sie sich über das Kontaktformular an das juristische Beratungsteam wenden.

https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/wir-beraten-sie/jetzt-kontakt-aufnehmen/kontaktformular/Seite_1/_node.html

Büro für diskriminierungskritische Arbeit Stuttgart e.V.

Bürozeiten:	Montag bis Donnerstag 10:00 – 15:00 Uhr
Telefon:	+49 711 2372 682
E-Mail:	info@bfda.de
E-Mail:	beratung@bfda.de

Sexuelle Belästigung

Ansprechpartner an der Hochschule Aalen

Im Falle einer sexuellen Belästigung, können Sie sich an die Ansprechpersonen für sexuelle Belästigung wenden.

Prof. Dr. Markus Merkel

Raum: 285

Telefon: 07361 576-2133

E-Mail: markus.merkel@hs-aalen.de

Prof. Dr. Annette Limberger

Raum: Burren Campus - G4 2.06

Telefon: 07361 576-4613

E-Mail: annette.limberger@hs-aalen.de

Sprechzeiten finden nach Absprache statt.

Frauenbüro (Stadtverwaltung Aalen)

Bei häuslicher Gewalt, sexuellen Übergriffen oder Belästigungen am Arbeitsplatz können Sie sich an das Frauenbüro der Stadtverwaltung Aalen wenden.

Telefon: 07361 52-1202

E-Mail: chancengleichheit@aalen.de

Beratung bei häuslicher Gewalt (Landratsamt Aalen)

Ziele der Beratung sind vorrangig die Stabilisierung in der akuten Krisensituation, sowie die Entwicklung von Strategien zur Verhinderung von weiterer Gewalt. Hierzu zählen die Einschätzung der Gefahrensituation, die Erfassung und Aufarbeitung der jeweiligen persönlichen Situation und die Entwicklung von Handlungsstrategien.

Telefon: 07361 503-1471

Kontaktformular:
https://www.ostalbkreis.de/sixcms/detail.php?template=kontaktformular_internet&id=12249

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Das bundesweite Hilfetelefon ist für Frauen und Familien eingerichtet worden. Hierbei erhalten Sie 24 Stunden und in 18 Sprachen eine vertrauliche und kostenfreie Beratung. Diese ist auf Wunsch anonym.

Telefon: 116 016

Es ist auch möglich, eine Beratung über die folgende Webseite zu buchen.
https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html

Hilfetelefon „Gewalt an Männer“

Über das Hilfetelefon erhalten Männer, welche von Gewalt betroffen sind, eine kostenlose und vertrauensvolle Beratung sowie Unterstützung.

Telefonberatungszeiten:
Mo – Do: 8:00 – 20:00 Uhr
Fr: 8:00 – 15:00 Uhr

Telefon: 0800 123 9900

Webseite: https://www.maennerhilfetelefon.de/

Text-Chat: https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de/

Chatzeiten:
Mo-Do: 12:00 - 15:00 Uhr
17:00 - 19:00 Uhr

Einrichtung „Wildwasser Stuttgart e.V.“

Die Einrichtung bietet Frauen Unterstützung und Beratung für die Verarbeitung von Erfahrungen sexueller Gewalt und davon aufkommenden Folgen.

Mo – Do: 09:00 – 12:00 Uhr
13:00 – 16:00 Uhr

Telefon: 0711 – 85 70 68

E-Mail: info@wildwasser-stuttgart.de

Studienorganisation

Studierenden Service Center (SSC) und zentrales Prüfungsamt

Bei Fragen zu den folgenden Themenbereichen ist das SSC zuständig:

- Rückmeldung und Beurlaubung
- BAföG-Bescheinigungen
- Prüfungsangelegenheiten
- Anmeldung von Wahl- und Zusatzfächern
- Anmeldung eines Drittversuchs
- Anmeldung und Abgabe der Abschlussarbeiten
- Exmatrikulation

Raum: Beethovenstraße, Erdgeschoss, Raum 137

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 9:30 Uhr – 12:00 Uhr
Di, Do: 13:00 Uhr – 15:30 Uhr

Telefon: 07361/576-2000

E-Mail: servicecenter@hs-aalen.de

Akademisches Auslandsamt

Hier erhalten Sie alle Informationen für die Planung Ihres Auslandsstudiums/-praktikums. Eine Beratung ist immer nach Absprache oder in der Zoomsprechstunde möglich.

Sprechzeiten

Mo – Do: 9:00 Uhr – 12:00 Uhr

E-Mail: auslandspraktikum@hs-aalen.de und auslandsstudium@hs-aalen.de

Wer Gesellschaft an der Hochschule sucht, kann außerdem an den englischsprachigen Veranstaltungen des „Internationalen Campus“ teilnehmen, wie beispielsweise dem Buddy Programm mit internationalen Studierenden.

Studierendenwerk Ulm

Das Studierendenwerk Ulm bietet unter anderem Beratungen und Informationen zu den Themen BAFÖG, Finanzierung des Studiums, Studieren mit Kind, Wohnen, Mensen und Cafeterien, Rechtsberatung, Internationales, Behinderungen und chronischen Erkrankungen.

Webseite: https://studierendenwerk-ulm.de/

Studienbezogene Unterstützung bei Sorgen und Problemen

Zentrale Studienberatung (ZSB) der Hochschule Aalen

Die Zentrale Studienberatung unterstützt bei folgenden Themen:

- Studienorientierung: Hilfe bei der Studienwahl (auch für Masterstudiengänge)
- Orientierung in der Studieneingangsphase: Fragen zum Studium und Studienverlauf
- Studienzweifel: Hilfe bei der Entscheidung, im Studienfach zu bleiben oder zu wechseln
- Studienfachwechsel: Unterstützung beim Vorgehen und der Suche nach Alternativen
- Studienabbruch: Hilfe bei der Reflexion von Hintergründen, weiteres Vorgehen und Suche nach Alternativen
- Ausschlussverfahren/ Widersprüche: Unterstützung beim Vorgehen
- Karriereplanung: Unterstützung bei der Frage, wie es nach dem Studium weitergehen kann
- Sonstige Fragen und Probleme im Studium

Hierzu stehen Ihnen verschiedene Kontaktmöglichkeiten zur Auswahl:

Raum: Hauptgebäude Beethovenstraße 1, 1. OG, Raum 217

Telefon: 0 7361 576-1000

E-Mail: studienberatung@hs-aalen.de

Fachstudienberatung

Sollten Sie fachspezifische Informationen zu Ihrem Studiengang benötigen, können Ihnen die Fachstudienberater:innen des jeweiligen Studiengangs weiterhelfen.

Die jeweiligen Berater:innen finden Sie über die Seite des Studiengangs und dann unter „Ansprechpartner und Kontakt“.

Fachliche Unterstützung/ Vermittlung von Grundlagenkenntnissen

Zentrum für Grundlagen und digitale Lehre (ZGDL)

Das ZGDL bietet Angebote im Bereich Mathematik und Physik (studien.cloud) und ermöglicht die Teilnahme am zentralen Vorkurs.

E-Mail: grundlagenzentrum@hs-aalen.de

CanvasKernteam

Das Canvas-Kernteam hilft bei Fragen zum Learning Management System (LMS) Canvas, dem Videokonferenztool Zoom, dem digitalen Prüfungstool DigiExam und der HS-Aalen-App.

Weitere Informationen, Anleitungen und Tutorials zu Canvas, Zoom, DigiExam sowie zur hybriden Lehre finden Sie im Canvas-Kurs Technik für Online-Lehre.

Einschreibelink: https://aalen.instructure.com/enroll/BBKHEM

E-Mail: canvas@hs-aalen.de

Zentrale Studienberatung

Sie benötigen Beratung oder Unterstützung beim erfolgreichen Lernen, Zeitmanagement & Selbstorganisationen oder wünschen sich Angebote zum Auffrischen fachlicher Grundlagenkenntnisse? Dann wenden Sie sich an das Team der Zentralen Studienberatung.

E-Mail: studienberatung@hs-aalen.de

Bibliotheks-Team

Zur Unterstützung der Literaturrecherche und Zitation bietet das Bibliotheks-Team verschiedene Angebote an. Außerdem können Sie hier Hilfestellung beim wissenschaftlichen Arbeiten erhalten.

E-Mail: bibliothek@hs-aalen.de

Career Center

Das Career Center hilft Ihnen bei allen Fragen bezüglich des Studium Generale weiter. Zudem erfolgt hierüber die Anerkennung für ein externes Ehrenamt. Ebenso haben Sie durch das Career-Center die Möglichkeit, sich zu überfachlichen Themen weiterzubilden und Schlüsselkompetenzen zu erlernen.

E-Mail: career@hs-aalen.de

Sprachenzentrum

Im Sprachenzentrum haben Sie nicht nur die Möglichkeit eine neue Sprache zu erlernen, sondern auch die dazugehörige Kultur. Auch Sprachtests können hier durchgeführt werden. Hierzu zählt der TOEIC-Test, der Oxford-Placementtest, der Mondiale Test und der OnSet. Für internationale Incomings besteht hier die Möglichkeit die TestDaF-Prüfung zu belegen.

E-Mail: sprachenzentrum@hs-aalen.de und miguel.vazquez@hs-aalen.de

Psychische und physische Belastungen

Allgemeine Unterstützungsangebote

Psychosoziale Beratungsstelle für Studierende (PBS)

Die PBS bietet Studierenden im Rahmen von Einzelberatungen kompetenten Rat und Hilfe zur Lösung von psychosozialen Problem- und Fragestellungen. Liegen Ihre Anmeldedaten vor, erhalten Sie in der Regel einen Termin zum ersten Beratungsgespräch in 7 bis 14 Werktagen. Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht.

Die Beratung ist auf Deutsch oder Englisch möglich.

https://studierendenwerk-ulm.de/beratung-betreuung/psychosoziale-beratung/

Mentale Ersthelfer:innen an der HS Aalen (MHFA)

MHFA ist die deutsche Version des australischen Mental Health First Aid Programms. Ziel ist es ein deutschlandweites Netzwerk aufzubauen, von Personen aufzubauen, die Unterstützung bei psychischen Belastungen leisten können. Dabei steht die Unterstützung der betroffenen Person, die Aktivierung persönlicher Ressourcen und die Weitervermittlung entsprechender Hilfsangebote klar im Zentrum.

Die folgenden Personen an der Hochschule Aalen sind ausgebildete MHFA-Ersthelfende und können Sie unterstützen:

Prof. Dr. Lorena Körner (Fachbereich Wirtschaftspsychologie)

Telefon: 07361-576- 4966

E-Mail: lorena.koerner@hs-aalen.de

Dr. Nils Laflör (Research Akademy)

Telefon: 07361-576- 1087

E-Mail: nils.lafloer@hs-aalen.de

Eveline Rettenmeier (Zentrale Studienberatung)

Telefon: 07361-576-1937

E-Mail: eveline.rettenmeier@hs-aalen.de

Seelsorger:in der katholischen und evangelischen Hochschulgemeinde

Sie erhalten hier Unterstützung, **unabhängig ihrer Konfession,** zu verschiedenen Themen. Diese Themen beziehen sich auf die Fragen der Lebens- und Zukunftsplanung, bei Schwierigkeiten im Studium oder für eine geistliche Begleitung.
Die Kontaktaufnahme kann persönlich, per E-Mail oder auch telefonisch erfolgen.

kath. Hochschulseelsorge: Tobias Obele

Telefon: 01769 63 55 682 (auch gerne WhatsApp möglich)

E-Mail: tobias.obele@drs.de

ev. Hochschulseelsorge: aktuell unbesetzt, gerne auch an Tobias Obele, s.o., wenden

Telefon Seelsorge

Hier wird telefonische Beratung, E-Mail-Beratung, Chat-Beratung und Vor-Ort-Beratung angeboten. Die Gespräche sind anonym und kostenfrei. Zudem sind die Mitarbeitenden rund um die Uhr zu erreichen.

Weitere Informationen: www.telefonseelsorge.de

Telefon: 0800 111 0 111
0800 111 0 222
116 123

Online-Beratung der Caritas

Angebot einer kostenfreien und anonymen Online-Beratung: Fragen werden über ein geschütztes Online-Formular eingetragen. Innerhalb von zwei Werktagen sollten Sie eine Antwort erhalten.

Weitere Informationen: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung

Nummer gegen Kummer

Brauchen Sie einfach mal ein offenes Ohr, das Ihnen zuhört? Dann rufen Sie bei der Nummer gegen Kummer an. Hier erhalten Sie eine kostenlose und anonyme Beratung. Gemeinsam mit Ihnen werden individuelle Lösungen entwickelt und zu weiterer Hilfe vermittelt.

Telefon: 116 111 (Mo. - Sa. 14-20 Uhr)
per E-Mail oder Chat (nach Anmeldung)

Nightline

Sie erhalten studienbezogene Auskünfte, sowie ein offenes Ohr für jede Art von Anliegen. Sie können hier vertraulich über Sorgen, Probleme und Ängste reden.

Heidelberg: täglich 21:00-2:00 Uhr

Telefon: 06221 184708
https://nightlines.eu/erreichbarkeit/

Krisenchat

Innerhalb dieses Beratungsangebotes wird ein enger Kontakt mit Ihnen gehalten. Zusammen mit Ihnen wird Ihre Familiensituation und Freundeskreissituation analysiert und somit nach Wegen gesucht, wie Sie Ihre Situation selbstständig verbessern können. Der Krisenchat steht Rund um die Uhr zur Verfügung und ist für alle unter 25 Jahren kostenlos.

www.krisenchat.de

Depressionen

Deutsche Depressionshilfe

Hier erhalten Sie Informationen über Depressionen und die Behandlung. Das Angebot richtet sich sowohl an Betroffene als auch an Angehörige. Außerdem können hier Adressen von Krisenzentren, Kliniken und Selbsthilfegruppen ausfindig gemacht werden. Auch die Kontaktmöglichkeit zu anderen Betroffenen über das Online-Forum ist möglich.

Telefon: 0800 33 44 533
Sprechzeiten: Mo, Di, Do: 13:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr: 8.30 – 12:30 Uhr

Webseite: https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start

Freude fürs Leben

Angebot für Information sowie schnelle Hilfe bei Depressionen oder Suizidgedanken.

Webseite: https://www.frnd.de/hilfe/hilfsangebote-finder/

Bipolare Störung

Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.

Ausführliche Informationen über die Diagnostik und Therapiemöglichkeiten für Betroffene und Angehörige. Einerseits telefonisch aber auch über E-Mail möglich.

Telefon: 0800 55 33 33 55
E-Mail: mailberatung@dgbs.de

Webseite: https://dgbs.de/

Angsterkrankung

Deutsch Angst-Hilfe e.V.

Sie erhalten ausführliche Auskünfte zur Thematik. Zudem Informationen über Selbsthilfe und zu Selbsthilfegruppen und auch Online-Beratung

Online-Beratung: https://www.angstselbsthilfe.de/angebote/beratung-online/

Telefon-Beratung: https://www.angstselbsthilfe.de/angebote/telefonberatung/

Selbsthilfegruppenfinder: https://www.angstselbsthilfe.de/angebote/dash-gruppensuche/

Hilfe finden für die jeweilige Belastung

Therapeut:innen

Entweder Sie wenden sich direkt an eine:n Therapeut:innen Ihrer Wahl. Hierzu benötigen Sie **keine** Überweisung vom Hausarzt oder anderen Institutionen. Einen Anspruch auf ein Erstgespräch haben alle krankenversicherten Personen. Leider kann es vorkommen, dass Sie sich auf eine entsprechende Wartezeit einstellen müssen.

In diesem Verzeichnis können Sie sich nach Therapeuten in der Nähe informieren:
https://www.arztsuche-bw.de/?expertensuche=1&arztgruppe=psychotherapeut

Eine weitere hilfreiche Seite ist die Übersicht über das Suchportal der kassenärztlichen Vereinigung:
https://www.kvbawue.de/patienten/arztsuche/arztsuche-informationen

Hier gibt es ebenso die Möglichkeit, telefonische Unterstützung zu erhalten (für gesetzlich Versicherte).

Telefon: 116 117 (keine Vorwahl nötig)

Als Hilfsmittel können die Terminservicestellen gesetzlich Versicherten helfen.
Innerhalb einer Woche wird ein Termin bei einem Facharzt vorgeschlagen, der sich auch in zumutbarer Nähe befindet. Hierbei darf die Wartezeit vier Wochen nicht überschreiten.
www.bundesgesundheitsministerium.de/terminservice-und-versorgungsgesetz

Weitere Möglichkeiten:
https://bptk.de/patient-innen/#psychotherapeutensuche

Selbsthilfegruppen

Über den Link können Selbsthilfegruppen in der Umgebung gefunden werden.

https://www.nakos.de/informationen/basiswissen/selbsthilfegruppen/

Angst-und-panik.de

Eine Liste von Selbsthilfegruppen sortiert nach Bundesländern oder Postleitzahlen

https://www.angst-und-panik.de/selbsthilfegruppen/angst-selbsthilfegruppen-in-baden-wuerttemberg/

Angehörige SeeleFon

Telefon- und E-Mail-Beratung für Angehörige von betroffenen Personen.

Telefon: 0228 71002424

Webseite: www.bapk.de

Suchtberatung

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Informationsportal mit Einrichtungssuche:

https://www.dhs.de/suchthilfe

und Informationen zu Selbsthilfeangeboten vor Ort:

https://www.dhs.de/suchthilfe/sucht-selbsthilfe

Abhängigkeit von Substanzen

Diakonieverband Ostalb

Bei Problemen mit Suchtmittel und Abhängigkeiten bietet die Diakonie Beratung und therapeutische Hilfen. Diese beziehen sich besonders auf Abhängigkeiten von Alkohol, Drogen, Glücksspiel und PC/Internet. Das Angebot gilt auch für Partner:innen und Angehörige.

Die Beratung ist kostenlos und anonym.

Telefon: 07361 37051-0

E-Mail: info@diakonieverband-ostalb.de

Weitere Informationen:

https://www.diakonieverband-ostalb.de/suchtfragen

Caritas Ost-Württemberg

Wenn Sie vermuten, dass Sie oder jemand in Ihrem Umfeld unter einem Suchtverhalten leidet, können Sie sich kostenlos und anonym an die Caritas wenden. Die Beratung verfolgt die Absicht, Lösungsmöglichkeiten für Sie und Ihre Angehörigen zu entwickeln.

Telefon: +49 7361 8064260

E-Mail: psb.aalen@caritas-ost-wuerttemberg.de

https://www.caritas-ost-wuerttemberg.de/hilfe-und-beratung/suchtfragen/

Caritas Rottenburg-Stuttgart e.V.

Die Suchtberatungsstellen im Caritasverband Rottenburg-Stuttgart beraten, behandeln und unterstützen Betroffene auf dem individuellen Weg der Suchtbehandlung und bieten eine individualisierte Hilfe an.

Telefon: +49 711 2633-1179

https://www.caritas-rottenburg-stuttgart.de/was-wir-tun/themenfelder/suchthilfe/suchtkrankenhilfe

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Die telefonische Drogennotrufeinrichtung bietet bundesweit eine telefonische Sucht- und Drogenberatung für Betroffene und Angehörige.

Sprechstunde:

Mo- So: 00:00 Uhr – 24:00 Uhr

Telefon: 01806 313031 (0,20€ pro Anruf)

Weitere Informationen:

https://www.bzga.de/service/infotelefone/sucht-drogen-hotline/

drugcom.de

Onlineberatung zu Abhängigkeiten von verschiedenen Substanzen. Darunter Alkohol, Cannabis, Nikotin, Ecstasy uvm.

https://www.drugcom.de/

Suchtberatung: Klinikum Stuttgart

Hilfe für Betroffene, Angehörige bei Problemen mit dem Konsum von Alkohol, Cannabis, Medikamenten oder illegalen Substanzen. Es besteht ebenfalls ein Angebot zur Unterstützung bei anderen Verhaltenssüchten. Die Beratung ist kostenlos und auch online möglich.

Telefon: 0711 278-29300

E-Mail: onlineberatung@klinikum-stuttgart.de

Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker

Telefon: 0 8731 325 73-0

Meetingssuche: https://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/meetingssuche/

Online-Meeting: https://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/onlinemeetings/

Kreuzbund e.V.

Rund 1200 Selbsthilfe-Gruppen werden hier angeboten. Sie werden hier unterstützt, einen Weg in ein suchmittelfreies Leben zu finden. Ebenso werden Sie hier über Behandlungs- und Therapiemöglichkeit informiert. Die Gruppen kooperieren mit Fachkliniken und Beratungsstellen.
Durch die individuelle Hilfe sollen suchtbetroffene Menschen und Angehörige Entlastung und Unterstützung für sich finden.

Weitere Informationen:

https://www.kreuzbund.de/de/

Blaues Kreuz in Deutschland e.V. (BKD)

Suchen Sie nach Hilfe, Selbsttest, Beratung und vielem mehr? Schauen Sie sich die Seite vom blauen Kreuz an.

Weitere Informationen

https://www.blaues-kreuz.de/de/wege-aus-der-sucht/

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.

Hilfe von Betroffenen für Betroffene finden Sie hier. Jeder hat hier die Möglichkeit, sich in eine Gruppe einzubringen und durch Fähigkeiten und Erfahrungen der anderen Teilnehmenden auf seinem Weg weiterzukommen.

Weitere Informationen:

https://www.freundeskreise-sucht.de/startseite

Essstörung

Caritas Ost-Württemberg

Stellen Sie bei Ihnen oder einer Ihnen nahestehenden Person Anzeichen einer Essstörung fest? Dann sind Sie bei der Caritas Ost-Württemberg für eine Beratung richtig. Hier werden mit Ihnen gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten gesucht und Sie werden bei Ihren Fragen richtig beraten. Die Beratung unterliegt natürlich der gesetzlichen Schweigepflicht.

Telefon: 07361 8064260

E-Mail: psd.aalen@caritas-ost-wuerttemberg.de

Weitere Informationen:

https://www.caritas-ost-wuerttemberg.de/hilfe-und-beratung/suchtfragen/

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Informationen über Essstörungen können hier eingeholt werden, ebenso können Betroffene, Angehörige oder Interessierte beraten werden. Eine Auskunft über Adressen für Beratungsstellen und therapeutische Einrichtungen wird hier auch bereitgestellt.

Telefon: 02 21 89 20 31 (nach dt. Festnetz-Preisen)

Weitere Informationen:

https://www.bzga.de/service/infotelefone/essstoerungen/

Bundesfachverband Essstörungen e.V.

Hier erhalten Sie umfassende Informationen zu den verschiedenen Essstörungen, wie auch den Behandlungsmöglichkeiten. Es werden verschiedene Einrichtungen zur Behandlung vorgestellt, wie auch über freie Therapieplätze informiert.

Weitere Informationen:

https://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/

Internetsucht

Diakonieverband Ostalb

Bei einer Abhängigkeit von Medien, PC und dem Internet, kann man eine Beratung bei der Diakonie in Anspruch nehmen. Die Beratung ist auch zugänglich für Partner:innen und Angehörige.

Telefon: 07361 37051-0

E-Mail: info@diakonieverband-ostalb.de

Weitere Informationen:

https://www.diakonieverband-ostalb.de/suchtfragen

Spielsucht

Check dein Spiel

Hier finden Sie ein Ausstiegsprogramm oder auch eine Online-Beratung, beides ist kostenfrei und anonym.

Das Ausstiegsprogramm ist für 50 Tage kostenfrei, hier bekommen Sie eine kostenfreie und anonyme Onlineberatung. Sie werden von einem qualifizierten und erfahren Beratungsteam betreut. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, ein interaktives Spieltagebuch zu führen, welches spezielle Übungen zur Bewältigung Ihres Problems bereitstellt.

Weitere Informationen:

https://www.check-dein-spiel.de/cds/program/start.action

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Die telefonische Beratung zur Glücksspielsucht bzw. einem problematischen Glückspielverhalten richtet sich an Spielende, Angehörige und Interessierte. Die Beratung gibt gezielte Auskunft und Aufklärung zu dem Thema, sowie Informationen zu bestehenden Hilfsangeboten vor Ort.

Sprechzeiten:

Mo - Do: 10:00 bis 22:00 Uhr
Fr - So: 10:00 bis 18:00 Uhr

Telefon: 0800 1 37 27 00 (kostenfrei)

Weitere Informationen:

https://www.bzga.de/service/infotelefone/gluecksspielsucht/

Spielsucht-Therapie

Beschreibung von verschiedenen Aspekten der Spielsucht, sowie deren Ursachen, wie sie erkannt werden kann und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Selbsthilfegruppen: https://www.spielsucht-therapie.de/selbsthilfegruppen/

Beratungsstellen: https://www.spielsucht-therapie.de/beratungsstellen/

Kliniken: https://www.spielsucht-therapie.de/kliniken/

Fachverband Glückspielsucht e.V.

Über die Hotline haben Sie die Möglichkeit, Aufklärung und Information zu erhalten. Zudem helfen Sie bei der Suche nach Adressen von Selbsthilfegruppen, Fachkliniken und Beratungsstellen. Die Beratung ist für Betroffene und Angehörige.

Telefon: 0800 0776611 (kostenfrei)

Forum: https://www.forum-gluecksspielsucht.de/forum/

Adressen: https://www.gluecksspielsucht.de/adr/index.php

Selbsttests

Die folgenden Selbsttests können Ihnen eine erste Orientierung geben, ob ein Verhalten problematische Ausmaße angenommen hat. Bitte beachten Sie unbedingt, dass es sich lediglich um eine erste Einschätzung handelt und diese keinesfalls einer professionellen Diagnose entspricht oder diese ersetzt.

Mediennutzung

Ob Ihr Medienkonsum überhandnimmt, können Sie in dem folgenden Selbsttest überprüfen:

https://www.ins-netz-gehen.de/test-handysucht-computersucht/

Glücksspiel

Ob Ihr Glücksspielverhalten sich noch in einem unproblematischen Rahmen befindet, können Sie mit dem folgenden Test überprüfen:

https://www.check-dein-spiel.de/tests/selbsttest/

Weitere Angebote

Digitale Unterstützung: DiGA-Verzeichnis

Im DiGA-Verzeichnis sind verschreibungspflichtige digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA), auch als „Apps auf Rezept“ bekannt, aufgelistet, welche bei verschiedenen Problemen weiterhelfen können. Zu den Anwendungen gibt es hilfreiche Informationen, die im Alltag zur Verbesserung mit Erkrankungen beitragen können. Ebenso finden Sie dort, wie diese verschrieben werden können und dann auch auf dem jeweiligen Endgerät freigeschaltet werden.

Zum Verzeichnis: https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis

Weitere Informationen: https://diga.bfarm.de/de/diga-nutzende