



EVANGELISCHE STUDIERENDENGEMEINDE DRESDEN

Du bist nicht allein

Wenn du Sorgen hast, dich einsam fühlst, einfach jemanden brauchst, der dir zuhört, oder in einer ausweglos scheinenden Situation bist, dann findest du hier ein paar hilfreiche Telefonnummern:

Studentische Telefon-Seelsorge® : 040 411 70 411 (<https://www.esg-hamburg.de/studentischetelefonseelsorge/>)

Geschulte ehrenamtliche Studierende sind täglich von 20 bis 24 Uhr erreichbar:
„Wir hören zu – begleiten – unterstützen. Wir haben ein offenes Ohr für deine Probleme. Wir unterstützen bei der Klärung kritischer Situationen. Wir führen Gespräche, wenn du Kummer hast oder einfach nur reden willst. Wir arbeiten anonym.“

Telefon-Seelsorge: 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 oder online unter [online.telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)

Geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen sind rund um die Uhr erreichbar für alle – kostenlos und anonym.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 0800 116 016

Für Frauen, die Gewalt erleben oder erlebt haben: vertrauliche Beratung, bei Bedarf wird auch an Unterstützungsangebote wie eine Frauenberatungsstelle oder ein Frauenhaus in der Nähe vermittelt.

Nummer gegen Kummer: 0800 116 111 oder online unter [nummergegenkummer.de](https://www.nummergegenkummer.de)

Beratung für Kinder und Jugendliche, bei allen Sorgen und Problemen. Unter der Telefonnummer erreichbar von Montag bis Samstag von 14:00 Uhr bis 20:00 Uhr. Der Online-Chat ist jederzeit erreichbar, eine Antwort kann aber auch 1 bis 2 Tage in Anspruch nehmen.

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530

Wenn du selbst oder Menschen in deinem Umfeld Opfer sexueller Gewalt geworden sind, findest du hier Unterstützung von psychologisch und pädagogisch ausgebildeten Berater*innen. Erreichbar ist die Nummer montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr. An Feiertagen und am 24. Und 31. Dezember ist das Telefon leider nicht besetzt.

Info-Telefon Depression: 0800 334 45 33

Hier gibt es Informationen rund um Depression, sowohl zur Krankheit als auch zu ihrer Behandlung. Außerdem werden Hinweise zu Anlaufstellen im bestehenden Versorgungssystem gegeben. Sprechzeiten sind: Mo, Di, Do von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr; Mi, Fr von 8:30 Uhr bis 12:30 Uhr.