



# Hilfsangebote bei psychischen Problemen

– für Studierende –

## Vor-Ort-Hilfen in psychischen Krisensituationen

- **Hausärzt:in:** medizinische Hilfe je nach Sprechzeit
- **Fachärzt:in** für Psychiatrie: Medizinische Hilfe je nach Sprechzeit
- **Notärzt:in:** bei akuter Lebensgefahr 112 wählen
- **Nora:** Notruf-App der Bundesländer  
<https://www.nora-notruf.de/de-as/startseite>
- **Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst:** medizinische Hilfe außerhalb der hausärztlichen Sprechzeiten  
T 116 117
- **Psychiatrische Klinik** (je nach Wohnort): psychiatrische Hilfe 24 Stunden am Tag
- **Sozialpsychiatrischer Dienst** (je nach Wohnort): medizinische und therapeutische Hilfe bei psychischen Krisen, suchen bei Bedarf auch Hilfsbedürftige zuhause auf, wichtig: nicht immer 24 Stunden erreichbar

## Telefonische und Online-Hilfen in Krisensituationen (ersetzen keine ärztliche Behandlung)

- **Telefonseelsorge**  
Kostenfreie, anonyme Beratung per Telefon, Chat oder E-Mail, 24 Stunden, 7 Tage die Woche  
T 0 800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123  
Chat: <https://online.telefonseelsorge.de/>  
<https://www.telefonseelsorge.de/>
- **Krisenchat**  
Professionelle Chathilfe für Menschen unter 25 Jahren in psychischen Krisen, anonym und kostenlos  
<https://www.krisenchat.de/>
- **[U25]**  
Online-Beratung für Menschen unter 25 Jahren in Suizidgefahr, anonym und kostenlos  
<http://www.u25-deutschland.de>

## Persönliche psychologische Beratung und Psychotherapie

- **Beratungsstellen der Studierendenwerke**  
Niedrigschwellige Beratung, häufig mit offenen Sprechstunden  
Studentenwerk Ostniedersachsen:  
<https://stw-on.de/braunschweig/beratung/pbs>
- **Hochschul- und Ausbildungsambulanz für Erwachsene der TU Braunschweig**  
Die Hochschulambulanz der TU Braunschweig bietet wissenschaftlich fundierte Diagnostik und therapeutische Unterstützung  
<https://www.tu-braunschweig.de/psychologie/psychotherapieambulanz>
- **Jugendberatung Bib**  
Psychologische und sozialpädagogische Beratung, Zielgruppe 14-26 Jahre, auch offene Sprechstunden  
<https://b-e-j.de/index.php/beratungsstellen/jugendberatung-bib/zielgruppen>
- **Jugendberatung MondoX**  
Problembewertung durch i.d.R. Studierende, Zielgruppe: 14-26 Jahre, Termine nach Vereinbarung  
<https://www.mondo-x.de/>  
T 0531 37 73 74
- **Psychologische oder ärztliche Psychotherapie**  
Therapieplatzsuche unter:  
T 116117 (Therapieplatzsuche über kassenärztliche Vereinigung)  
<https://www.116117-termin.de/>  
<https://psych-info.de/>  
<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>

## Hilfe für Trauernde

- **Da-sein**  
Online-Begleitung durch Peers und Infos für junge Menschen bis 25 Jahren in Krisen, die durch Sterbe- und Trauererfahrungen ausgelöst wurden  
<https://www.da-sein.de/>
- **Hospizarbeit Braunschweig e.V.**  
<https://www.hospizarbeit-braunschweig.de/>
- **Trauerbeistand e.V.**  
<https://trauerbeistand-ev.de/>

## Hilfe bei Gewalterfahrungen und sexuellem Missbrauch

- **N.I.N.A. e.V. Hilfetelefon sexueller Missbrauch**  
kostenfrei und anonym,  
Montag, Mittwoch, Freitag: 9–14 Uhr; Dienstag, Donnerstag: 15–20 Uhr  
T 0800-22 55 530
- **Weißer Ring/Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**  
Hilfe für Opfer einer Straftat, täglich 7 bis 22 Uhr,  
T 116 006  
Onlineberatung nach Anmeldung: <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung>
- **Frauenberatungsstelle e.V.**  
Allgemeine Beratung für Frauen, Beratung bei Gewalterfahrungen  
<https://frauenberatungsstelle-bs.de/>
- **Berta - Beratung und telefonische Anlaufstelle für Betroffene organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt**  
T 0800 30 507 50
- **Sichtbar: Fachzentrum gegen sexualisierte Gewalt**  
Beratung, Unterstützung und Begleitung von Opfern sexualisierter Gewalt durch Sozialpädagoginnen und Psychologinnen  
<https://www.sichtbar-bs.de/>
- **Weitere Anlaufstellen: Opferstelle Niedersachsen**  
<https://www.opferhilfe.niedersachsen.de/>

## Hilfe für Eltern und Schwangere

- **Elterntelefon: Nummer gegen Kummer**  
Anonyme und kostenlose Beratung für Mütter und Väter, montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr,  
T 0800-1110550
- **Hilfetelefon „Schwangere in Not“**  
Erstberatung & Weiterleitung an örtlich Kontaktstellen, auch fremdsprachige Beratung  
24 Stunden Erreichbarkeit  
T 0800 40 40 020
- **Weitere Anlaufstellen:**  
<https://www.braunschweig-hilft.de/hilfeportal/familie-erziehung-und-entwicklung/>

## Studienbezogene Hilfen

- **Übersichtsseite der Zentralen Studienberatung der TU Braunschweig:**  
zu Drittversuchen und Anlaufstellen bei Problemen im Studium  
<https://www.tu-braunschweig.de/zsb/studierende/studium-zweifel-und-probleme>

## Online-Hilfe bei Sucht

- **Drugcom**  
Informationen, Chat und Online-Beratung für Menschen mit stoffgebundenen Süchten  
<https://www.drugcom.de/>
- **BZgA – Onlineportal zum Thema Glücksspiel**  
Selbst-Tests, Online- und Telefonberatung  
<https://www.check-dein-spiel.de/>
- **Online-Beratung der Caritas**  
Online-Beratung von Fachkräften als auch von Betroffenen für Betroffene  
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/start>
- **Weitere Anlaufstellen:**  
<https://www.braunschweig-hilft.de/hilfeportal/drogen-und-sucht/>

## Online-Hilfe bei Depressionen

- **Info-Telefon Depressionen (Stiftung Deutsche Depressionshilfe)**  
Krankheits- und behandlungsbezogene Informationen sowie Hinweise zu Anlaufstellen im bestehenden Versorgungssystem, Sprechzeiten: montags, dienstags und donnerstags 13 bis 17 Uhr, mittwochs und freitags 8:30 bis 12:30 Uhr,  
T 0800 3344533 (kostenfrei)
- **Diskussionsforum Depressionshilfe**  
moderiertes Online-Selbsthilfe-Forum für Erwachsene mit Depressionen, Projekt der Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
<https://www.diskussionsforum-depression.de/forum-depression/>
- **iFightDepression tool**  
kostenloses internetbasiertes und begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren, nun auch sechs Wochen ohne therapeutische Begleitung zugänglich  
<https://ifightdepression.com/de/selbstmanagement-ressourcen/ifightdepression-tool>
- **Moodgym**  
Kostenloses Online-Selbsthilfeprogramm zur Vorbeugung oder Verringerung depressiver Symptome  
<https://moodgym.de/>
- **Familiencoach Depression der AOK**  
<https://depression.aok.de>

## Online-Hilfe bei Ängsten

- **Deutsche Angsthilfe e.V.**  
Umfangreiches Informationsportal, Selbsthilfegruppen sowie kostenlose, anonyme Online- Beratung  
<https://www.angstselbsthilfe.de/angebote/>

## Zertifizierte Online-Psychotherapie/-Beratung

- **Zertifizierte Online-Psychotherapie/-Beratung**  
Informationen zu Digitalen Gesundheitsanwendungen der Krankenkassen:  
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung/online-ratgeber-krankenversicherung/medizin-heil-und-hilfsmittel/digitale-gesundheitsanwendungen>

## Online-Hilfe für pflegende Angehörige

- **Psychologische Unterstützung für pflegende Angehörige**  
inklusive kostenloser Audio-Entspannungsübungen zum Download  
<https://www.pflegen-und-leben.de/>

## Apps

- **Krisenkompass (kostenlos)**  
App zur Suizidprävention der Telefonseelsorge: Hilfsangebote, Informationen und Möglichkeiten zur Selbstbeobachtung mittels „Stimmungsbarometer“, zusätzliche Einrichtung eines Notfallkoffers möglich (iOS und Android)
- **Moodpath (kostenlos)**  
Interaktiver Depressionstest und Stimmungsbarometer (iOS und Android)
- **7mind**  
Achtsamkeitsübungen und Meditationen in vielerlei Formen, Grundlagenkurs kostenlos, ansonsten kostenpflichtig, wird von Krankenkassen vollständig erstattet (iOS und Android)
- **Headspace**  
Bekannteste Meditations-App, besonders geeignet für Meditationsanfänger, auch in englischer Sprache verfügbar, kostenloser 10-Tages-Kurs, alle anderen Angebote kostenpflichtig (iOS und Android)
- **Calm**  
beruhigende Klänge, Meditationen, Atemprogramme und Einschlafgeschichten für einen besseren Schlaf, weniger Stress und mehr Wohlbefinden, deutsch- und englischsprachig, 30 Tage kostenlos testbar, danach kostenpflichtig (einige kostenlose Optionen bleiben aber freigeschaltet) (iOS und Android)
- **Entspannungstechniken**  
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen-2000256>

## Englischsprachige Angebote

- **The Mix**  
Umfangreiches britisches Informationsangebot zum Thema „mental health“ für junge Menschen bis 25 Jahre, Online-Foren, kostenlose E-Mail-Beratung und Erfahrungsberichte  
<https://www.themix.org.uk/mental-health>
- **Beyondblue**  
Umfangreiches australisches Informationsangebot zu den Themen Wohlbefinden, Depression, Angst und Suizid, Online-Foren sowie kostenlose Chat-Beratung  
<https://www.beyondblue.org.au/>
- **Black Dog Institute**  
Umfangreiches australisches Informations- und Hilfsangebot zu den Themen Depression, Suizid, Bipolare Störung, Angst, Trauma und psychisches Wohlbefinden, umfassende Trainingsprogramme und Selbsttests  
<https://www.blackdoginstitute.org.au/>

## Sonstiges

- **Weitere Anlaufstellen vor Ort in Braunschweig:** Braunschweig-hilft: Hilfeportal  
<https://www.braunschweig-hilft.de/hilfeportal/>

Haftungsausschluss: Alle Informationen wurden mit größter Sorgfalt zusammengetragen. Rechtliche Ansprüche lassen sich hieraus jedoch nicht ableiten.

Impressum: Technische Universität Braunschweig Zentrale Studienberatung [zsb@tu-braunschweig.de](mailto:zsb@tu-braunschweig.de)  
Stand: 05/2026

