

# TELEFONISCHE ANLAUFSTELLEN

**Telefon-Seelsorge**

**+49 800 111 0 111**

Rund um die Uhr

**Nightline: Telefonnachthotline für Studierende**

**+49 6221 18 4708**

In der Vorlesungszeit von 21.00 Uhr bis 2:00 Uhr

**Ärztlicher Notdienst**

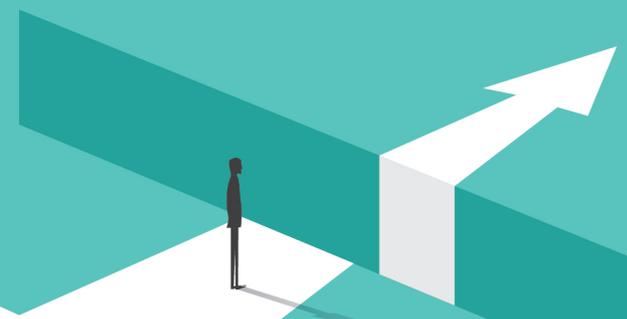
**116 117**

Rund um die Uhr

# DER ALLGEMEINE STUDIERENDENAUSSCHUSS

Der Allgemeine Studierendenausschuss (AStA) vertritt die Interessen der Studierenden und teilt sich in verschiedene Arbeitsbereiche und autonome Referate auf. Der Arbeitsbereich für Soziales gibt z.B. Hilfestellung für Studierende in finanzieller Not, während das autonome Referat für die Belange von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Studierende berät und vertritt. Insgesamt gibt es 16 Referate und Arbeitsbereiche.

# GRÄBEN ÜBERWINDEN



**Herausgeber\*in:**

AStA Universität Mainz  
Staudingerweg 21  
55128 Mainz

**Redaktion und Layout:**

Arbeitsbereich für Hochschulpolitik



[asta.uni-mainz.de](http://asta.uni-mainz.de)

Stand: 2020

**PSYCHOSOZIALES ANGEBOT FÜR STUDIERENDE AUS MAINZ**

# VORWORT

Liebe Studierende,

eine internationale Studie der Columbia University, welche Hochschulen aus acht Ländern (u.a. Deutschland) untersuchte, zeigte, dass 35 Prozent der Studierenden schon einmal von einer oder mehreren psychischen Erkrankungen betroffen und 31 Prozent akut erkrankt waren. Die Teilnehmer\*innen litten vor allem unter Depressionen, gefolgt von Angststörungen. In der Regel traten die Erkrankungen bereits im mittleren Jugendalter auf und blieben bis zum Befragungszeitpunkt bestehen. Nach Meinung der Wissenschaftler\*innen können sich die Erkrankungen im weiteren Studienverlauf verstärken, etwa durch unregelmäßige Essens- und Schlafenszeiten, Ausprobieren von Alkohol und Drogen sowie durch Leistungsdruck und Prüfungsangst.<sup>1</sup>

Auch hier zeigt sich, dass viele Studierende mit psychischen Belastungen zu kämpfen haben. Die Psychotherapeutische Beratungsstelle führte allein in 2018 ca. 4000 Beratungsgespräche durch. Daher wollen wir euch hier einige Anlaufstellen und Beratungsangebote aus Mainz mit auf den Weg geben.

<sup>1</sup>Deutsches Ärzteblatt, Ausgabe 03/2019, S. 132

## PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE

Für Studierende der JGU, die sich durch das Studium oder durch persönliche Probleme belastet fühlen, bietet die Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS) ein vielfältiges Unterstützungsangebot an. Neben Einzelberatung, in Einzelfällen Kurzzeit-Psychotherapie und verschiedenen Online-Beratungsangeboten, gibt es auch Kurse zur Verbesserung studienrelevanter Kompetenzen wie z.B. „Schreibblockaden überwinden“ und zu Themen persönlicher Problembereiche wie z.B. „Depressionen vorbeugen“. Auf dem Online-Portal [me@JGU](mailto:me@JGU) gibt es Informationen rund um das Thema Förderung der psychischen Gesundheit im Studium.



[pbs.uni-mainz.de](https://pbs.uni-mainz.de)

## CARITASVERBAND MAINZ E.V.

Der Caritasverband Mainz bietet ein umfassendes Angebot an Beratung und unterstützenden Diensten wie z.B. Hilfe für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Suchtproblemen und Behinderungen, allgemeine Lebensberatung, Beratung für Frauen in Schwangerschaft und Notsituationen oder Beratung für migrierte Menschen und Geflüchtete.



[caritas-mainz.de](https://caritas-mainz.de)

## UNPLUGGED - DAS BERATUNGSCAFÉ

Im Beratungscafé unplugged kann man Kaffee trinken und auf junge Menschen treffen, die eine ähnliche Geschichte haben wie man selbst – und man kann sich in schwierigen Lebenssituationen professionell beraten lassen. Jede\*r Interessierte kann unverbindlich zu den Öffnungszeiten vorbeikommen und das unplugged kennenlernen. Persönlich, telefonisch oder per Mail können Beratungsgespräche vereinbart werden.



[unplugged.gpe-mainz.de](https://unplugged.gpe-mainz.de)

## PRO FAMILIA MAINZ

Pro Familia berät zu den Themen Schwangerschaft, Verhütung, Sexualität und Partnerschaft. Alle Berater\*innen sind schweigepflichtig auch gegenüber Angehörigen.



[profamilia-mainz.de](https://profamilia-mainz.de)

## KISS MAINZ

Die KISS Mainz berät, unterstützt und fördert Selbsthilfegruppen, -initiativen, -organisationen und Institutionen im Sozial- und Gesundheitsbereich.



[selbsthilfe-rlp.de](https://selbsthilfe-rlp.de)