

# Psychologische Unterstützung während des Studiums

Hier hört mir jemand am **Telefon** zu:

- Telefonseelsorge (auch bei Suizidgedanken etc.) <https://www.telefonseelsorge.de> (0800 1110111 oder 0800 1110222)
- Zuhörtelefon „Nightline Dresden“ von Studierenden für Studierende: <https://nightline-dresden.de> (0351 4277345 oder Chat)



Hier kann ich **persönlich einen Termin** vereinbaren und mich über weitere Angebote informieren:

- Diakonie Nord <https://www.diakonie-dresden.de/einrichtungen/psychiatrie/pskb-dd.html>
- Psychosozialer Krisendienst der Stadt Dresden <https://www.dresden.de/de/leben/gesundheit/beratung/seelische-gesundheit/psychosozialer-krisendienst.php>

Hier hilft mir jemand konkret **bei Musikerproblemen**:

- Musikermedizinische Ambulanz der HfM <https://www.hfmdd.de/studium/lehrveranstaltungen/musikermedizinische-ambulanz>



Ich suche einen **Therapieplatz**:

- 116117 anrufen (Patientenservice der Kassenärztlichen Bundesvereinigung)
- Arztsuche der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen: <https://asu.kvs-sachsen.de/arztsuche/>

Weitere Angebote:

- Selbsthilfegruppe „HOPES Dresden“ von Studierenden mit psychischen Problemen jeglicher Art: <https://hopes-dresden.jimdofree.com>
- Vorträge und Webinare zur Entwicklung von Soft Skills für's Studium (TK): <https://online.gib-base.de/gib/TK/l13/>
- Angebote des TU Sports: [https://www.dhsz.tu-dresden.de/sportarten/aktueller\\_zeitraum/m\\_az.html?BER\\_30](https://www.dhsz.tu-dresden.de/sportarten/aktueller_zeitraum/m_az.html?BER_30)
- Online-Programm zur Unterstützung gegen negative Gedankenmuster: <https://moodgym.de/>
- sämtliche Kontakte der Stadt Dresden bei seelischer Not: <https://www.dresden.de/de/leben/gesundheit/beratung/seelische-gesundheit.php>

**Egal, was ist, Du bist nicht allein!**



**Und Du bist wertvoll, vergiss das nicht!!!**

Zusammengestellt von Studierenden für Studierende  
Hochschule für Kirchenmusik Dresden