

Mental-Health-Angebote an den verschiedenen Standorten der Tiermedizin-Fakultäten in Deutschland

- eine Liste der Mental Health AG des Bundesverbands der
Veterinärmedizinistudierenden in Deutschland (bvvd) (Stand: 01.02.2022) –

Hinweis: Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und auch können wir nicht die Richtigkeit/Aktualität aller Daten garantieren. Angebote für Studierende der jeweiligen Städte beziehen sich auf Angehörige der lokalen Hochschule mit dem Studienfach Tiermedizin.

Bei Fragen oder Anregungen könnt ihr uns gerne per Mail kontaktieren (mentalhealth@bvvd.de).

Gliederung:

-Deutschlandweite Angebote	S.2
-Berlin	S.5
-Gießen	S.7
-Hannover	S.10
-Leipzig	S.13
-München	S.15

Deutschlandweite (bzw. online/telefonisch) Anlaufstellen und Beratungsangebote:

Name	Beschreibung	für wen?	Link / Adresse
TelefonSeelsorge®	24/7, 365 Tage im Jahr, ein offenes Ohr für jede*und alle Anliegen	für alle	https://www.telefonseelsorge.de/ , 0800-111 0 111 (evang.), 0800-111 0 222 (kath.), 0800-116 123 (für Kinder/Jugendliche) oder per Mail/Chat/online
Krisenchat	Psychosoziale Ersthilfe und Beratung durch Krisenberater*innen, rund um die Uhr, ohne Wartezeit oder Registrierung, kostenlos und vertraulich	für alle unter 25 J.	https://krisenchat.de/ oder einfach per Whatsapp an +49 1573 5998143
Nummer gegen Kummer	Gespräche und Beratung bei allen Fragen, Sorgen und Problemen. Anonym und kostenlos.	für Kinder und Jugendliche bzw. Eltern	https://www.nummergegenkummer.de/ , Kinder- und Jugendtelefon: 116111 (montags bis samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr) und Elterntelefon: 0800 111 0 550 (montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr), Online-Beratung für Kinder und Jugendliche per Mail (jeden Tag, rund um die Uhr) und per Chat (mittwochs und donnerstags von 14 - 18 Uhr)
Helpmail von [U25]	Anonyme Mailberatung von speziell ausgebildeten ehrenamtlichen Gleichaltrigen, bei Krisen und/oder Suizidgedanken.	für alle unter 25 J.	https://www.u25-deutschland.de/
SeeleFon des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.	Hilfe durch Telefon- und Email-Beratung für Betroffene und Angehörige. Es fallen dem eigenen Telefonvertrag entsprechend Gebühren für ein Gespräch ins deutsche Festnetz an.	für Betroffene und Angehörige!	https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html , SeeleFon: 0228 71002424 (Montag bis Donnerstag 10 bis 12 Uhr und 14 bis 20 Uhr, Freitag 10 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr) u. seelefon@psychiatrie.de

Deutschlandweite (bzw. online/telefonisch) prophylaktische Angebote:

Name	Beschreibung	für wen?	Link / Adresse
Podcast des FB Psychologie der JLU in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Hochschulsport (ahs)	Podcast zum Thema "Stressfrei ins Semester starten", jedoch auch für höhere Semester interessant, es werden in bisher 18 Folgen diverse Themen besprochen, z.B. Stressbewältigung und -management, aber auch Sport, Meditation und Ernährung werden thematisiert	für alle verfügbar, jedoch primär an Studierende gerichtet	https://www.uni-giessen.de/fbz/svc/ahs/kontakt-service/medien/ahs-podcast
HelloBetter Kurs "Corona - Stark durch die Krise"	Kostenloser Online-Stressbewältigungskurs mit "Symptom-Check-Up's" und Stresstagebuch, um herauszufinden und festzuhalten, wie es dir aktuell geht :)	für alle	https://hellobetter.de/online-trainings/corona/
"Auf Kurs bleiben: kompakt - Onlinetraining zur Stärkung der Stressresilienz des Leibniz-Instituts für Resilienz-forschung in Mainz	Das Training nutzt wissenschaftlich fundierte Strategien, zur Steigerung der Resilienz- Es beinhaltet interaktive Übungen, sowie informatives Audio- und Videomaterial und zielt auf die Förderung der Stresswahrnehmung und Selbstfürsorge, die Verbesserung des Schlafes, sowie den Aufbau einer optimistischen Denkweise ab.	für alle	https://www.resilienz.aufkursbleiben.uni-mainz.de/
Online-Trainingsmodule der Stressberatung Leuchtturm der JLU Gießen	Öffentliches Angebot des Fachbereichs Psychologie der JLU Gießen; in den Onlinemodulen werden u.a. die Themen "Zeitmanagement", "Entspannung" und "Studieren @ home" abgehandelt	für alle	https://ilias.uni-giessen.de/ilias/goto.php?target=cat_248079&client_id=JLUG
Moodgym	Online-Selbsthilfeprogramm welches vorbeugend gegen und behandlungsbegleitend bei depressiven Symptomen helfen kann :)	für alle >18 J. bzw. "Erwachsene jeden Alters"	https://moodgym.de/

weitere Online-Kurse von HelloBetter (z.B. "Depressionen vorbeugen", "Schlaf" und "Fit im Stress", "Stress und Burnout")	wissenschaftliche geprüfte Online-Kurse, welche unter anderem bei Stress- und Problem- bewältigung helfen und das eigene Wohlbefinden verbessern können	für alle (z.T. nur auf Rezept) und leider hängt es z.T. von der KV ab, ob der Kurs kostenfrei ist, nähere Informationen auf der Webseite	https://hellobetter.de/online-kurse/
Digitale Impulse - Eine Veranstaltungsreihe des Center for Leadership and People Management der LMU	Aufzeichnungen des Formats „Digitale Impulse“ zu aktuellen Themen (z.B. zu Achtsamkeit und Gelassenheit, Digitaler Lehre und Arbeiten im Homeoffice und Resilienz)	für alle	https://www.peoplemanagement.uni-muenchen.de/angebot/multimedia/digitale_impulse/index.html
Vetivolution	Eine gemeinnützige Organisation, die an der Verbesserung der Mental Health in der Tiermedizin arbeitet. Bietet Supervisionen, Erste-Hilfe Kästen und Podcasts an	Personen aus dem Bereich der Tiermedizin	https://vetivolution.org/

Berlin:

Angebote für Studierende		
Name	Beschreibung	Kontakt/Link
Selbsthilfegruppe Mentale Gesundheit	Die Selbsthilfegruppe trifft sich alle zwei Wochen entweder online oder live am jeweils 1. und 15. des Monats.	https://chat.whatsapp.com/CeFoXTLPJvnF9aaG3NhcuF mentalhealth.fu.berlin@gmail.com
Psychologische Beratung der FU Berlin	Es werden Beratungsgespräche sowohl in Person als auch telefonisch/videotelonisch Angeboten. Sie berät sowohl zu studienbezogenen Themen wie Prokrastination, Schreibblockade und Prüfungsangst wie auch zu privaten Themen wie Partnerschaftskonflikte, Depression, Therapieplatzsuche. Zusätzlich werden Workshops und Trainings angeboten.	Psychologische Beratung • Studienberatung und Psychologische Beratung • Freie Universität Berlin (fu-berlin.de)
support.point	Verschiedene Anlaufstellen verteilt an der gesamten FU Berlin. Einer ist speziell für Tiermediziner:innen, es können aber alle besucht werden. Offene Sprechstunden mit Psycholog:innen ohne lange Wartezeiten	https://www.fu-berlin.de/sites/mentalwellbeing/index.html Mail: support.point.vetmed@studienberatung.fu-berlin.de

Allgemeine Angebote		
Name	Beschreibung	Kontakt
Berliner Institut für Psychotherapie und Psychoanalyse (BIPP)	Das BIPP erleichtert die Therapieplatzsuche in dem man dort 3 Vorgespräche führt und mehrere geeigneten Therapeuten (je nach Fachrichtung) vorgeschlagen bekommt.	BIPP – Berliner Institut für Psychotherapie und Psychoanalyse e.V. (bipp-berlin.de)
Berliner Krisendienst	Der Berliner Krisendienst hilft schnell und qualifiziert bei psychosozialen Krisen bis hin zu akuten seelischen und psychiatrischen Notsituationen. Kostenlos. 24 Stunden am Tag. An 9 Berliner Standorten auch in Ihrer Nähe. Auf Wunsch anonym. Telefonisch, persönlich und in zugespitzten Situationen vor Ort.	030 39063 – ... -10 (Mitte) -20 (Charlottenburg) -30 (Spandau) -40 (Pankow) -50 (Reinickendorf) -60 (Zehlendorf) -70 (Marzahn) -80 (Treprow) -90 (Neukölln) Berliner Krisendienst Wege aus der Krise: Das Hilfeangebot des Berliner Krisendienst (berliner-krisendienst.de)

KBS - psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen	In jedem Berliner Bezirk gibt es eine oder mehrere psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen. Aufgrund ihrer ganz eigenen Geschichte, ihrer Besucher*innen und Mitarbeiter*innen sind Angebote und Atmosphäre sehr unterschiedlich. Bei aller Unterschiedlichkeit finden Sie jedoch überall Offenheit, professionelle Hilfe, Kontaktmöglichkeiten, kompetente Beratung und Unterstützung vor.	KBS-Kurzportraits - KBS Berlin (kbs-berlin.net)
SEKIS - Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle	Die SEKIS ist eine zentrale Service-Stelle zur Unterstützung von Selbsthilfe. Sie bieten Beratung und Weitervermittlung. So wie Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe.	SEKIS - Selbsthilfe Kontakt und Informationsstelle Wir informieren über Selbsthilfe in Berlin: Sekis
Lebensberatung im Berliner Dom	Die Lebensberatung im Berliner Dom berät psychologisch und seelsorgerlich, im Hinblick auf jedes erdenkliche Thema. Termine sind in der Regel innerhalb einer Woche verfügbar.	(030) 20269-403 info@lebensberatung.berlin Lebensberatung im Berliner Dom

Prophylaktische Angebote		
Name	Beschreibung	Kontakt
Angebote des Hochschulsport	Neben allgemeinen Sportangeboten bietet der Hochschulsport Kurs die explizit auf Stressbewältigung, Entspannung und Achtsamkeit ausgelegt sind.	Zentraleinrichtung Hochschulsport: Startseite (fu-berlin.de)
Workshops der psychologischen Beratung der FU Berlin	Jedes Semester werden Workshops und Seminare zu Themen wie Lernstress, Prüfungsangst, Selbstbewusstsein und Mentale Gesundheit.	Workshops für Studierende • Studium • Freie Universität Berlin (fu-berlin.de)
IVSA Wellnesswoche	Die IVSA-Wellnesswoche, soll jährlich stattfinden. (eine Woche lang Yogakurse, Massagen, Workshops zum Thema "Prüfungsangst", Smoothiebar...)	
Wahlpflichtkurs: Lernstress und Prüfungsangst	Der Wahlpflichtkurs vermittelt Lernstrategien und Stressmanagement. Ebenso wie Strategien die Prüfungssituation selbst mit zugestalten und zu lenken.	

Gießen:

Angebote für Studierende		
Name	Beschreibung	Link/Adresse
Beratung der Stressberatung Leuchtturm - Kurs halten im Studium	telefonische Beratung, aktuell (Jan 22) Übergang zu persönlicher Beratung, Sprechstunde und individueller Termin nach Terminvereinbarung per Mail.	Mailkontakt: stress@psychol.uni-giessen.de Infos u. aktuelle Sprechzeiten hier: https://www.uni-giessen.de/fbz/fb06/psychologie/abt/psychologie/klinische/stressbewaeltigung/beratung
Peer-to-Peer-Beratung der Stressberatung - Kurs halten im Studium	Lösungsorientierte Peer-to-Peer-Beratung mit geschulten Psychologiestudent*innennach Erstgespräch, per Mail anfragen.	https://www.uni-giessen.de/fbz/fb06/psychologie/abt/psychologie/klinische/stressbewaeltigung/peertopeer
Psychologische Beratung der AStA JLU Gießen	Beratung mit Psycholog*innen; pandemie-bedingt telefonisch, sonst persönlich mit offenen Sprechstunden, zu denen man unangemeldet hinkommen kann.	Telefonnummern: Mo (13-15 Uhr, Hr. Volkmann): 0170 680 7303 Di (13-15 Uhr, Fr. Zillgen): 0159 06445783 Webseite: https://www.asta-giessen.de/service/psychologische-beratung/
Beratung und Studiencoaching am ZfbK der JLU	Beratung und Coaching bei Fragen rund um Lernen und der Studiengestaltung (Zeitmanagement) oder im Umgang mit Schwierigkeiten (Angst, Stress, Aufschiebe-verhalten)	https://www.uni-giessen.de/fbz/zentren/zfbk/afk/coa/index_html
Sozialberatung des Studentenwerks Gießens	Prinzip "Hilfe zur Selbsthilfe"; Themen wie "Jobben und Studium", "Sozialversicherung", "Finanzierungsengpässe", "Sozialleistungen", "Vergünstigungen", aber auch "Prüfungsangst"	https://www.studentenwerk-giessen.de/beratung/
Online-Self-Assessment der Stressberatung Leuchtturm - Kurshalten im Studium	Online-Fragebogen (~15-20 Min) zur Einschätzung des persönlichen Stresslevels.	https://www.soscisurvey.de/selfassessment_stress/

Allgemeine Angebote		
Name	Beschreibung	Link/Adresse
Beratung des Caritasverband Gießen e.V.	Aktuell telefonische Beratung für Menschen mit psychosozialen Belastungen, akuten Lebenskrisen und/oder bei (drohender) psychischer Erkrankung. Auch für Angehörige und Freunde von Betroffenen. Weitere Unterstützung möglich.	Offene Sprechstunde (ohne Voranmeldung): Di, 14 - 16 Uhr: Tel. 0641 7948 129 u. weitere Termine über das Sekretariat (Tel.: 0641 7948 119)
Verhaltens-therapeutische Ambulanz Gießen	In der Sprechstunde (einmaliger Termin) geht es um die persönlichen Beschwerden und Anliegen, es wird anschließend eine diagnostische Einschätzung, sowie ggf. eine Behandlungsempfehlung ausgesprochen. Man benötigt keinen Überweisungsschein, nur eine KV-Gesundheitskarte.	Adresse: Südanlage 30, 35390 Gießen, Tel.: 0641 992 65 00 Terminvereinbarung: 0641-99 265 11 (Di, Do u. Fr: 9:00 - 9:30 Uhr; Mo u. Mi: 17:00 - 17:30 Uhr) Link zur Webseite: https://www.uni-giessen.de/fbz/fb06/psychologie/weitere-inst/Ambulanz/vtambulanz
Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Marburg/Gießen (UKMG)	Über die Ambulanz kann man während den Öffnungszeiten einen Termin für ein Erstgespräch (Überweisungsschein und neg. Coronatest) ausmachen. In diesem werden die persönlichen Beschwerden und mögliche Behandlungsmaßnahmen besprochen. Für psychiatrische Notfälle besteht 24/7 die Möglichkeit ambulanter Diagnostik und Therapie.	Adresse: Rudolf-Bultmann-Straße 8, 35039 Marburg Tel: 0641 985 457 20 (Mo, Di 8:30 - 12:30 Uhr, 13:30 - 16:00 Uhr; Mi 8:30 - 14:00 Uhr; Do 9:30 - 12:30 Uhr, 13:30 - 17:30 Uhr; Fr 8:30 - 12:30 Uhr, 13:30 - 15:00 Uhr) + 24-Std.- psychiatrischer Notdienst: 0641/985-45700 Webseite: https://www.ukgm.de/ugm_2/deu/ugi_psy/48917.html
Psychiatrische Ambulanz der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen	Die Ambulanz bietet für Menschen die chronisch psychisch krank sind oder sich in akuten seelischen Krisen oder Konflikten befinden z.B. "Notfallgespräche" zur Ersteinschätzung in akuten Krisen, sowie überbrückende Gespräche bis zur stationären Aufnahme oder bis ein Therapieplatz gefunden ist. Es ist ein Überweisungsschein erforderlich.	Adresse: Licher Straße 106, 35394 Gießen Tel.: 0641 40 34 71 (Mo, Mi, Do: 8.30 bis 16.30 Uhr; Di: 8.30 bis 18.00 Uhr; Fr: 8.30 bis 12.30 Uhr) Notfallnummer (24/7): 0641 40 30 Website: https://www.vitos.de/gesellschaften/vitos-giessen-marburg/einrichtungen/vitos-psychiatrische-ambulanz-giessen

Prophylaktische Angebote

Name	Beschreibung	Link/Adresse
Entspannungs-training der Stressberatung Leuchtturm - Kurs halten im Studium	Trainingsseminar mit 5 Sitzungen zum Erlernen von wissenschaftlich anerkannten Entspannungstechniken, normalerweise in Person, aktuell online	Anmeldung via StudIP u. Termine: https://studip.uni-giessen.de/dispatch.php/course/details?sem_id=6b2459b1bdea0828bf3d194d964c1f98 weitere Informationen: https://www.uni-giessen.de/fbz/fb06/psychologie/abt/psychologie/klinische/stressbewaeltigung/entspannungstraining
Veranstaltungen des Studiencoachings und Schlüsselkompetenzkurse des ZfbKs	Diverse Vorträge ("Coffee Lectures") zu Themen wie "Studieren im Home Office", Umgang mit Prokrastination, "Prüfungsangst überwinden" u.v.m. Dazu ist "Einführung in die Meditation" als Schlüsselkompetenz-Kurs des ZfbK wählbar (Bereich: Konfliktbearbeitung).	Informationen zum Kurs „Einführung in die Mediation“: https://www.uni-giessen.de/fbz/zentren/zfbk/afk/modulbeschreibungen/zfbk1/konfliktbearbeitung/konfliktbearbeitungskurse Aktuelle Veranstaltungen: https://www.uni-giessen.de/fbz/zentren/zfbk/afk/coa/workshop aufgenommene Coffee Lectures: https://www.uni-giessen.de/fbz/zentren/zfbk/afk/coa/online-angebote
Beratung und Studiencoaching am ZfbK der JLU	Beratung und Coaching bei Fragen rund um Lernen und der Studiengestaltung oder im Umgang mit Schwierigkeiten. Ist selbstverständlich auch als prophylaktische Maßnahme möglich und sinnvoll.	https://www.uni-giessen.de/fbz/zentren/zfbk/afk/coa/index.html

Hannover:

Angebote für Studierende		
Name	Beschreibung	Link/Adresse
Selbsthilfegruppe	Die SHG ist eine Initiative der AG Mental Health für alle, die einen semesterübergreifenden vertrauten Rahmen zum Reden, Austauschen und Unterstützen suchen. Sie trifft sich ca 1x pro Monat online oder in Präsenz, des Weiteren gibt es eine Whatsappgruppe mit regelmäßigen Inputs und für eigene akute Probleme, Fragen, ...	mentalhealth.tiho@gmail.com
Psychologisch-Therapeutische Beratung für Studierende (ptb)	Die ptb ist eine kostenlose Beratungseinrichtung des Studentenwerks für Studierende mit psychischen Schwierigkeiten – ob studien- oder privat bedingt, kann hierüber mit PsychologInnen Kontakt aufgenommen werden – kostenlos	https://www.ptb.uni-hannover.de/ https://www.tiho-hannover.de/universitaet/gleichstellungsbuero/gleichstellungsbuero-startseite/familie/beratung-und-information/beratung-fuer-studierende
1:1 Coachings von Anna Friedrich, TiHo-Studentin und Stress-Coachin	Mindestens 6 Sessions à 90min, Themen von Stressmanagement über familiäre/soziale Schwierigkeiten bis hin zu Persönlichkeitsentwicklung, online oder in Präsenz, kostenlos	annafriedrich.coaching@gmail.com , www.annafriedrich-coaching.com , Instagram: vetspiration
VertrauensdozentInnen	Kontakt zu Dozenten (derzeit: Prof. Hewicker-Trautwein und Prof. Baumgartner) für Studierende mit Problemen im Studium	https://www.tiho-hannover.de/studium-lehre/informationen-zum-studium-und-angebote/angebote-fuer-studierende/tiho-vertrauensdozierende
Sozialberatung vom Studentenwerk	Hier geht es eher um Themen wie Versicherungen, Wohngeld, Arbeitslosengeld / Sozialhilfe, Ermäßigungen für Studierende, Studieren mit Kind, ...	https://www.studentenwerk-hannover.de/beratung/sozialberatung (0511) 76-88 919 (0511) 76-88 935 (0511) 76-88 922

Allgemeine Hilfsangebote		
Name	Beschreibung	Link/Adresse
Beratungsstellen Hannover	Website mit unterschiedlichsten Beratungsstellen in Hannover	http://www.beratungsstellen-hannover.de/start/
KIBIS	Plattform für Selbsthilfegruppen aller Art innerhalb Hannovers	https://www.kibis-hannover.de/home/ info@kibis-hannover.de (0511) 66 65 67
Beratungs- und Therapiezentrum Hannover	Beratungen und Vermittlung von Therapieplätzen für verschiedenste Lebenslagen; Erstgespräch kostenlos, danach gegen Bezahlung	https://btz-hannover.de/ 0511 66 10 66 beratungsstelle@btz-hannover.de
Diakonisches Werk	Beratungen bei Beziehungs-, Paar-/Familienproblemen über Gewalt und Suizidgedanken, auch Supervision und Teamentwicklung	https://www.diakonisches-werk-hannover.de/beratung-leistung/menschen-in-psychischen-krisen/ 0511 36870 info@dw-h.de
Sozialpsychiatrischer Dienst Hannover – unterschiedliche Beratungsstellen je nach Stadtteil	Beratung, Betreuung und sozialpsychiatrische Behandlung für psychisch Erkrankte und Behinderte	https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Beratungsstellen/Fachdienst-Sozialpsychiatrischer-Dienst/Die-Beratungsstellen-des-Fachdienstes-Sozialpsychiatrischer-Dienst 0511 616-43284

Prophylaktische Angebote		
Name	Beschreibung	Link/Adresse
Workshop "Richtig gestresst – wie du den Umgang mit (Prüfungs)Stress lernen kannst"	Ca 1x pro Jahr über die TiHo-Akademie der Gesellschaft der Freunde der TiHo, vermittelt Ursprünge, Auswirkungen und Etablierung individueller Strategien und Routinen von Stress, nicht nur an Prüfungen/ Lernen gebunden, sondern übertragbar auf verschiedenste Lebensbereiche	https://www.tiho-hannover.de/universitaet/die-tiho/gesellschaft-der-freunde-der-tiho/tiho-akademie
Wahlpflicht "Ich schaff das nicht – Stress im Studium"	2h, Diskussion über Stressoren, Auswirkungen und Lösungsmöglichkeiten von Stressgefühl im Studium	WP-Anmeldung Prof. Kunzmann
WP "Lernen Lernen"	2h, Vermittlung von Lernstrategien	WP-Anmeldung E-Learning Beratung
Monday Meditation	1x wöchentliche (Montag Morgen) geführte Meditation über MS Teams	ivsa.hannover@gmail.com
Hochschulsport	Wechselnde Angebote im Bereich Gesundheit und Prävention inklusive Meditation, Yoga, Stressberatung, ...	https://www.hochschulsport-hannover.de/ info@hochschulsport-hannover.de
Verschiedene Angebote des ZQS der Leibniz Universität	Lernberatung/Prüfungsvorbereitung, Workshops und individuelle Beratungen, ... → allerdings Einrichtung der Leibniz Universität, Annahme von TiHo-Studierenden nur, wenn genügend Kapazitäten	https://www.zqs.uni-hannover.de/de/studierende/ seminare@zqs.uni-hannover.de

Leipzig:

Angebote für Studierende		
Name	Beschreibung	Link/Adresse
Selbsthilfegruppe für psychisch belastete Vetis	-Gruppe von Studierenden, die online, sowie ggf. in Präsenz, über ihre Probleme reden können -WhatsApp-Gruppe	kummerkastenvetis@gmail.com
Psychosoziale Beratung des StuRa	-Beratungsangebot für Studierende, -Termine in unter 2 Wochen, häufig früher	https://stura.uni-leipzig.de/psychosoziale-beratung/
Wahlpflichtkurs „Stark im Studium: Stress- und Lernmanagement“	-im 3./4. Semester als Kurs wählbar -wird angerechnet	

Allgemeine Hilfsangebote		
Name	Beschreibung	Link/Adresse
Selbsthilfegruppen	-Gruppen für verschiedene Themen verfügbar -z.B. Familienmitglieder psychisch Erkrankter, Menschen mit Depressionen etc. -Liste des Gesundheitsamtes gibt Auskunft	https://www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheit/selbsthilfe/selbsthilfegruppen-und-vereine
Institut für Psychologische Therapie e.V. Leipzig	schnelle Variante für Kassenpatienten an Therapieplätze zu gelangen	0341 – 22 58 647 https://www.ipt-leipzig.de/
Psychiatrische Institutsambulanz des Uniklinikums	psychiatrische Anlaufstelle sowie Notfallambulanz	0341 - 97 24304 https://www.uniklinikum-leipzig.de/einrichtungen/psychiatrie-psychotherapie/Seiten/ambulanz-pia.aspx
Weitere Ambulanzen der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie	Verschiedene Angebote verfügbar- z.B. Insomnie, ADHS	https://www.uniklinikum-leipzig.de/einrichtungen/psychiatrie-psychotherapie/ambulanz-sprechstunden

Prophylaxe			
	Name	Beschreibung	Link/Adresse
	“Workshop: Wie lernt Mann/Frau ohne Stress”	(einmaliges?) Angebot des Academic Lab Leipzig im letzten Jahr für Vetis	
	Hochschulsport	-verschiedene Angebote -auch Yoga	https://www.zfh.uni-leipzig.de/

München:

Angebote für Studierende		
Name	Beschreibung	Link/Adresse
Psychotherapeutische und Psychosoziale Beratung des Studentenwerks München	Ansprechpartner bei Schwierigkeiten im Studium, Beziehungskonflikten, Kontaktproblemen, Depressionen, Suchtproblemen, u.v.m.	https://www.studentenwerk-muenchen.de/beratungsnetzwerk/psychotherapeutische-und-psychosoziale-beratung/ , 089/38196-1202
Selbsthilfegruppe an der Tiermedizinischen Fakultät der LMU	WhatsApp-Gruppe	Ansprechpartner: Tobias Igl, 0176/22831063
„Studieren mit Kind“ - Beratung des Studentenwerks München	Beratungsstelle für Studierende mit Kind	https://www.studentenwerk-muenchen.de/studieren-mit-kind/
Rechtsberatung des Studentenwerks München	Juristischer Rat für Miet-, Arbeits-, allgemeines Zivilrecht und weitere juristische Themen	https://www.studentenwerk-muenchen.de/beratungsnetzwerk/rechtsberatung/
Studierenden-coaching des Studentenwerks München	Helfen bei Zeitmanagement, Prüfungsvorbereitung, Stressmanagement und mehr	https://www.studentenwerk-muenchen.de/beratungsnetzwerk/studierendencoaching/
Zentrale Studienberatung der LMU	Für Fragen rund ums Studium	https://www.lmu.de/de/studium/wichtige-kontakte/zentrale-studienberatung/ein-herzliches-willkommen-von-der-zsb.html

Allgemeine Hilfsangebote		
Name	Beschreibung	Link/Adresse
Psychotherapeutische Ambulanz der AVM	Ambulante Behandlung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen	https://www.psychotherapie-ambulanzen.de/content/ambulanz-muenchen , 089/3 88 88 47-0
DIE ARCHE	Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen	https://die-arche.de/ , 089/33 40 41
Isar-Amper-Klinikum München-Ost (Haar)	Behandelt Menschen mit seelischen Erkrankungen	https://kbo-iak.de/standorte/kbo-isar-amper-klinikum-haar , 089/45620
Münchner Insel	Krisen- und Lebensberatung	https://muenchner-insel.de/ , 089/22 00 41, 089/21 02 18 48
Psychiatrische Ambulanz am Klinikum rechts der Isar	Diagnostik und Behandlung von psychischen Erkrankungen	https://www.mri.tum.de/psychiatrie-und-psychotherapie , 089/4140 4241
KRISENDIENST Bayern	Psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige	https://www.krisendienste.bayern/ , 0800/655 3000
INFOFON	Münchner Informations- und Beratungsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene	Chat: www.1215000.de , 089/1215000,
MUNIP-Ambulanz	psychotherapeutische Sprechstunden fürLMU-Angehörige	https://munip-ambulanz.de/psychotherapie/ , 089/218072582
WeCare@LMU	Bereitstellung von Informationen und die Schaffung von Online-Beratungsangeboten	https://www.lmu.de/de/die-lmu/arbeiten-an-der-lmu/zusaetzliche-angebote/diversity/lmuwecare/index.html

Prophylaktische Angebote		
Name	Beschreibung	Link/Adresse
Verein Horizonte	Gemeinsame Aktivitäten wie Wandern und Kochabende gegen Schwermut	https://verein-horizonte.de/
Kurse/Trainings der LMU, z.B.	Verschiedene Kursangebote gegen eine Gebühr, wie z.B. "Stressbewältigung und Resilienz"	https://www.lmu.de/de/studium/studienangebot/zusatzqualifikationen/index.html
Wahlpflicht-Kurse der Tiermedizinischen Fakultät	Verschiedene Kursangebote, wie z.B. "Lernen? Lernen!" und "Zeitmanagement im Tiermedizinestudium"	