



FÜR DSHS - STUDIERENDE

- **Psychologische Beratung** bei Prüfungsangst, Umgang mit Stress, depressive Verstimmungen uvm.; Kontakt: Anna Heese; +4922149823912; a.heese@dshs-koeln.de
- **Psychologische Beratung** bei Kontaktschwierigkeiten, Prüfungssängsten und Redehemmungen, persönlichen Krisen uvm.; Kontakt: Kölner Studierendenwerk 0221 94265 – 572
- Orientierung & Beratung bei herausfordernden Lebenssituationen Kontakt: **Studienberatung**; +49 221 4982-2520; studienberatung@dshs-koeln.de; HG, 1. OG
- **Austausch mit Studierenden** zu herausfordernden Lebenssituationen Kontakt: Kira Engel (Referat für Soziales & Politik) unter: politik@asta-spoho.de; Lilu Luna Licon (Referat für Diversity, Antidiskriminierung & Internationales) unter: diversity@asta-spoho.de

EDELGARD

Schutzorte für Queers*, Frauen & Mädchen mit direkter Unterstützung in Fällen von Belästigung, Bedrohung und Gewalt
Kontakt: info@edelgard.koeln

TELEFONBERATUNG, MAIL- & CHATBERATUNG

- **Telefonseelsorge** Köln Kontakt: 0800 111 01 11 / 0800 111 02 22
- **Nummer gegen Kummer** - für Personen bis 27 Jahre; Montag bis Samstag 14-20 Uhr; Kontakt: Tel. 116 11;
- **Nightlife Sorgen- und Zuhörtelefon** für Studierende; Mo, Die & Fr 21-24 Uhr Kontakt: Tel. 0800 / 470 3500 oder 0221 / 470 3500;

BERATUNG ZU SUCHTMITTELN & PORBLEMATISCHER MEDIENNUTZUNG

- **Jugendsuchtberatung Ansprechbar**; persönlich, telefonisch, Videoberatung; mehrsprachig; Kontakt: +49 221/91279710; ansprechbar@drogenhilfe.koeln
- **Suchtkontaktstelle** für Mitarbeiter*innen → Unterstützung & Beratung mit Suchtproblemen am Arbeitsplatz; Kontakt: Chloé Chermette; +49 221 4982-5741; c.chermette@dshs-koeln.de

BEI KONFLIKTEN & STREITFÄLLEN

- Ombudsperson Studium & Lehre: Birna Bjarnason-Wehrens; +49 221 4982-5020; bjarnason@dshs-koeln.de
- Ombudsperson Forschung: Otmar Bock; +49 221 4982-4320; bock@dshs-koeln.de

IM NOTFALL (SUIZIDGEFÄHRDUNG)

Notfallambulanzen:

- Uniklinik Köln: +49 221 4780
- LVR-Klinik Köln: +49 221 89930
- Alexianer-Krankenhaus: +49 2203 369110000
- Tagesklinik Alteburger Straße: +49 221 33940

Telefonseelsorge:

- Katholische Telefonseelsorge: +49 800 1110222
- Evangelische Telefonseelsorge: +49 800 1110111

Rettungsdienst: 110; 112

SUIZIDGEFÄHRDUNG (INTERNE ANLAUFSTELLEN)

- Beschäftigte der DSHS → **Betriebsärztin** Frau Dr. med. Knoop-Busch; +49 221 66990260; arbeitsmedizin-k@medical-gmbh.de (in Ausnahmesituationen an psychologische Beratung)
- Studierende der DSHS → **Psychologische Beratung** Anna Heese

FÜR DSHS - MITARBEITENDE

- Probleme am Arbeitsplatz → Beratungsstelle **Blaufener**, Mo-Do 8-17 Uhr Fr 8-12 Uhr; Kontakt: 0221 – 99 56 21 28; koeln@blaufener.info; Schönhauser Str. 64 50968 Köln;

DISKRIMINIERUNG, (SEXUELLE) BELÄSTIGUNG

- **Gleichstellungsbüro/ Gleichstellungsbeauftragte** Kontakt: Bianca Biallas; +49 221 4982-7111; biallas@dshs-koeln.de
- **Rektoratsbeauftragte/r für Antidiskriminierung** Kontakt: Ines Bodemer; +49 221 4982-4600; bodemer@dshs-koeln.de; Philipp Born; +49 221 4982-7444; p.born@dshs-koeln.de
- Betroffene, die sich akut belästigt oder bedroht fühlen, können den **"EDELGARD schützt-Ort"** in der Spoho-Cafeteria aufsuchen und erhalten dort Unterstützung (Ansprechperson: Frau Giuseppina Schieffer, Leiterin der Cafeteria)
- **AntiDiskriminierungsbüro** (ADB) Köln; info@oegg.de
- **Frauen gegen Gewalt e.V.**, Notruf Köln 0221 – 56 20 35; mailbox@notruf-koeln.de

Information:
Die jeweiligen Websites zu den Anlaufstellen sind in den Überschriften sowie in den hervorgehobenen Titeln verlinkt.

KONTAKT BGM & SGM



Koordinierungsstelle **Betriebliches Gesundheitsmanagement**: Dr. Kristin Krämer, Marie Garling; bgm@dshs-koeln.de
Koordinierungsstelle **Studentisches Gesundheitsmanagement**: Jonas Lüdemann; j.luedemann@dshs-koeln.de