

Psychosozialer Krisenwegweiser

Wir möchten Sie an dieser Stelle auf die folgenden Beratungsangebote auf dem Campus Flensburg, in der Region und Online aufmerksam machen:

Interne Beratungsstellen

- **Allgemeine Studienberatung**
Marc Laatzke Tel. 0461/ 805 - 1747 und Michaela Arnold Tel. 0461/ 805 - 1215,
E-Mail: studienberatung@hs-flensburg.de
- **Gleichstellungsbüro / Diversitätsbeauftragte**
Jorma Heier, Tel. 0461/ 805 - 1383,
E-Mail: jorma.heier@hs-flensburg.de
- **Psychologische Beratung des Studentenwerkes**
Laurin Schaeffgen, Tel. 0461/ 805 - 1944
E-Mail: psychologe.fl@studentenwerk.sh
- **Sozialberatung des Studentenwerkes**
Janne Wolter, Tel. 0461/ 805 - 1945,
E-Mail: wolter@studentenwerk.sh
- **International Office**
Ute Sachau, Tel. 0461/ 805 - 1313,
E-Mail: <mailto:ute.sachau@hs-flensburg.de>
- **Evangelische Studierendengemeinde Seelsorge**
Peter Rönndahl, Tel. 0160/ 96411961,
E-Mail: p.roenndahl@esg-flensburg.de
- **Katholische Studierendengemeinde Hochschuleseelsorge**
Jonas Borgwardt, Tel. 0163/ 2487752,
E-Mail: <mailto:jonas.borgwardt@erzbistum-hamburg.de>

Externe Beratungsstellen

Hast-Du-Stress-Portal

Dieses Portal bietet einen umfassenden Überblick über die regionalen und landesweiten Beratungsstellen, Krisentelefone und Online Angebote. Im Folgenden eine Auswahl zu den Themen:

Hilfe und Beratung bei persönlichen Krisen und seelischen Notlagen:

- **Krisendienst Schleswig – Flensburg**
Tel. 04621/ 988404, E-Mail: gesundheitsamt@schleswig-flensburg.de

- **Sozialpsychiatrischer Dienst Flensburg** – Gesundheitshaus
Tel. 0461/ 852229; 852600, E-Mail: sozialpsychiatrischerdienst@flensburg.de
- **Brücke e.V. Flensburg**
Imke Borcharding, Tel. 0461/ 430101-10,
E-Mail: info@bruecke-flensburg.de
- **Lichtblick e.V** – Hilfe bei akuten Krisen und Selbsttötungsgefahr
Sören Hauke, Tel. 0461/ 14684076,
E-Mail: info@lichtblick-flensburg.de
- **Anlauf- und Beratungsstelle JUGEND STÄRKEN** – BEQUA
Tel. 0461/ 1503-380, -224, -228

Beratungszentren

- **Haus der Familie**
Tel. 0461/ 50 32 60, E-Mail: info@hausderfamilie-flensburg.de
- **Diakonisches Werk des Kirchenkreises Schleswig-Flensburg**
Tel. 0461/ 48083, E-Mail: info@diakonie-slfl.de
- **Diakonisches SuchtHilfeZentrum Flensburg**
Tel. 0461/ 141940, E-Mail: <https://www.suchthilfe-fl.de/de/kontakt/facility/98/>
- **Donum vitae** – Schwangerenberatung, Sexualität, Familienplanung
Tel. 0461/ 21944, E-Mail: flensburg@donumvitae.org

Hilfe und Beratung bei häuslicher, sexualisierter Gewalt, Trauma und Kriminalität

- **Wagemut** – Beratung zu sexualisierter Gewalt
Tel. 0461/ 9092630, E-Mail: Flensburg-wagemut@profamilla.de
- **Löwenherz** – Beratung bei Gewalt in der Familie
Tel. 0461/ 90 92 644, E-Mail: loewenherz.flensburg@profamilla.de
- **Männerberatung** – Beratung bei sexueller und häuslicher Gewalt
Tel. 0461/ 90 92 642, E-Mail: <mailto:maennerberatung.flensburg@profamilla.de>
- **Wilma** und **Frauenhaus** – Beratung für Frauen bei häuslicher Gewalt, Stalking
Tel. 0461/ 90 90 82 20, E-Mail: wilma@fin-flensburg.de; Tel. 0461/ 4 6363
- **Frauennotruf** – Beratung bei sexualisierter Gewalt
Tel. 0461/ 90 90 82 00, E-Mail: frauennotruf@fin-flensburg.de
- **Frauenmantel** – Beratung für psychisch kranke und (schwerst-)traumatisierte Frauen
Tel. 0461/ 1 82 77 42, E-Mail: info@frauenmantel-flensburg.de
- **Weißer Ring** – Beratung und Unterstützung für Kriminalitätsoffer
Helga Münchow, Tel. 0461/ 3155301
E-Mail: weisserring.h.muenchow@gmail.com

Psychosoziale Gruppen- und Begegnungsangebote für junge Leute in Flensburg

- [Junge Selbsthilfe, KIBIS](#) – Selbsthilfegruppe für junge Menschen zw. 18-35 Jahren in belastetsten Situationen
Tel. 0461/ 5032618, E-Mail: kibis@hausderfamilie-flensburg.de
- [Brücke](#), Gruppenangebote: Bente Klages und Roger Grahl, Tel. 0461/ 340101-15,
E-Mail: praevention@bruecke-flensburg.de

Bundesweite Telefon- und Online Beratungsangebote

- [Krisentelefon, Telefonseelsorge](#)
Tel. 0800/ 111 0 111
- [Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen](#)
Tel. 08000/ 116 016 (24/7 in 17 Sprachen)
- www.schreiben-als-bruecke.de/ – Kinder- und Jugend Hospizdienst
Sandra Püschel, Tel. 0461/ 50323-81
E-Mail: Sandra.pueschel@katharinen-hospiz.de
- [iFightDepression Tool](#) – Internetbasiertes und begleitetes Selbstmanagement-Programm
- [Online-Beratung für Jugendliche](#) – Online-Beratung bei Sorgen, Problemen oder Fragen

Beratungsangebote für Geflüchtete, Migration

- [Migrationsfachdienst Flensburg](#) – Sozialberatung, Aufenthalt und Bleiberecht, Sprache, Arbeit, Wohnen
Tel. 0461/ 4 80 83 15
- [Psychosoziale Beratung](#) und Vermittlung von Hilfsangeboten für psychisch belastete Migranti*innen
Astrid Pagel, Tel. 0461/ 8121717
E-Mail: pagelma@diako.de
- [Flüchtlingshilfe Flensburg e.V.](#)
Tel. 0461/ 40797382, E-Mail: info@fluechtlingshilfe-flensburg.de
- [Integrationscenter der AWO](#) – Migrationsberatung, Integration für Jugendliche und Erwachsene
Selina Hossain, Tel. 0461/ 247 43
E-Mail: selina.hossain@awo-sh.de

Weiterführende Informationen/ Broschüren

- Broschüre zu [„Wege zur Psychotherapie“](#)
- Überblick und eine [Mitgliederliste](#) von Psychotherapeut*innen aus Flensburg und Umgebung
- [Wegweiser für Frauen, Männer, LSB INT, Gleichstellungsbüro Flensburg](#)