mind ful

Deine mentale Gesundheit zählt.

Schnelle Hilfe wenn`s drauf ankommt:
Alle **Anlaufstellen und Hilfsangebote rund um die UR** auf einen Blick, unser Team von **"Ersthelfenden bei seelischen Belastungen"**, uvm.

Unsere **Kurse, Workshops und weitere Formate,** die deine mentale Gesundheit stärken und dich mit anderen vernetzen, findet ihr in der UR Sport App.

Fragen, Infos, Wünsche?
Nimm Kontakt auf mit dem UR HEALTH Team am Sportzentrum: URhealth@ur.de
Instagram: @urhealth.regensburg

UR HEALTH

Universität Regensburg

UR for you

CAMPUSHILFE AUF EINEN BLICK

Orientierung wenn`s schwierig wird.
Anlaufstellen für alle Lebenslagen.

Universitäres Gesundheitsmanagement Regensburg

UR HEALTH

Zentrale Studienberatung: Allgemeine Studienberatung
zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Studium
studienberatung@ur.de

Zentrale Studienberatung: Lernberatung
kerstin.zimmermann@ur.de

Studierendenvertretung ASTA UR
asta@ur.de

Antidiskriminierungsstelle & Ansprechperson bei sexueller Belästigung
antidiskriminierung@ur.de

Schreibberatung
schreibberatung.zsk@ur.de

Koordinationsstelle Chancengleichheit
katja.von-poschinger@ur.de

Beratung für Studierende mit Beeinträchtigung
Beauftragter: bernhard.rauh@ur.de
Beratung: stefanie.feuerer@ur.de

Beschwerde- und Verbesserungsmanagement + Kümmerkasten
Melden bei: Fachschaftvertreter*innen + Studiendekan*in
Studiengangskoordinator*innen

Rat für (angehende) Promovierende und Postdocs am WIN - Center for Graduate & Postgraduate Researchers
angela.weil-jung@ur.de

International Office
degree-seeking Stud.: international.degree-student@ ur.de
Austauschstud.: international.exchange-student@ ur.de

Familienservice der UR (Teilzeitarbeit und Studieren mit Kind)
familienservice@ur.de

Sozialberatung Studierendenwerk (STWNO)
beratung-studentisches-leben@stwno.de
dutz.m@stwno.de
leicht.a@stwno.de

HILFESTELLEN PROBLEME & SUCHT

Universität Regensburg

Hochschulambulanz für Psychotherapie
psychotherapie@ur.de
0941 943-6080 (freitags, vormittags)

Zentrale Studienberatung: Psychologisch-Psychotherapeutische Beratung
regina.uehlin@ur.de
christine.haecker@ur.de
hubert.hofmann@ur.de
beatrice.boehm@ur.de

Psychologische Beratung des Studierendenwerk NB/Obpf (STWNO)
psychologische-beratung@stwno.de
0941 943-3140 oder 0941 943-3270

Selbsthilfegruppen der UR
asta.selbsthilfegruppen@ur.de

Nightline Regensburg
Chatfunktion auf Website.
0941 943-9270

Raum Regensburg

Krisendienst Oberpfalz
0800 655 3000
(täglich von 0-24 Uhr)

Beratungsstelle Horizont Caritas Hilfe bei Suizidgefahr
0941 58181 Mo-Fr 9-12 Uhr

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
116 016

Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Regensburg
suchtambulanz@caritas-regensburg.de 0941 630827-0

Kiss Regensburg (Selbsthilfegruppen)
kiss.regensburg@paritaet-bayern.de 0941 599 388 610

Katholische Hochschulgemeinde (Beratung und Seelsorge)
esg-regensburg@elkb.de 0941 57710

Evangelische Studierenden- und Hochschulseelsorge
post@khg-regensburg.de 0941 92243

Psychologische Beratungsstelle des diakonischen Werks Regensburg
erziehungsberatung@dw-regensburg.de 0941 2977-111