

## **An wen kann ich mich wenden, wenn...?**

Alle hier aufgelisteten Beratungs- und Unterstützungsangebote sind kostenfrei. Die Gespräche finden stets vertraulich statt und können auf Wunsch anonym geführt werden.

### **Beratungsstellen an der Katholisch-Theologischen Fakultät**

#### **1. Fachschaft Katholische Theologie Mainz**

Wer? Student:innen der Katholischen Theologie

Was? Beratung zu Fragen über das Studium; Einführung und Beratungsgespräche für Studierende im ersten und zweiten Semester; Veranstaltungen (z. B. Stadtführung für Erstsemester, Ersti-Frühstück, Kneipentour, Adventsfeier, Sommerfest)

Wie? persönliche Beratung im Fachschaftsraum (neben T1/T2)

Kontakt:

Homepage: <https://www.fachschaft.kath.theologie.uni-mainz.de/>

E-Mail: [fs-kath.theologie@uni-mainz.de](mailto:fs-kath.theologie@uni-mainz.de)

Instagram: [fachschaft\\_k.theologie\\_mainz](#)

#### **2. Gleichstellungsbeauftragte der Katholisch-Theologischen Fakultät**

Wer? Studentinnen und Mitarbeiterinnen der Katholischen Theologie

Was? Anlaufstelle bei Konflikten, Übergriffen und Diskriminierungserfahrungen im universitären Kontext; finanzielle Förderung von Frauen (z. B. Fahrt-, Unterkunfts- und Tagungskosten); Gremienarbeit

Wie? persönliche Beratung nach Vereinbarung per E-Mail

Kontakt:

Homepage: <https://www.kath.theologie.uni-mainz.de/gleichstellungsbeauftragte/>

E-Mail: [gleichstellung-kath.theol@uni-mainz.de](mailto:gleichstellung-kath.theol@uni-mainz.de)

### **Beratungsstellen an der JGU Mainz**

#### **3. Stabstelle Gleichstellung und Diversität**

Wer? Student:innen und Mitarbeiter:innen der JGU Mainz

Was? Beratung zu Gender und Diversität, Karriereplanung, Krisen- und Konfliktbewältigung

Wie? persönliche Beratung, Telefonberatung, E-Mail-Beratung – jeweils nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail

Kontakt:

Homepage: <https://gleichstellung.uni-mainz.de/beratung/>

Telefon: +49 6131 39 22988

E-Mail: [gleichstellungsbuero@uni-mainz.de](mailto:gleichstellungsbuero@uni-mainz.de)

Adresse: Forum universitatis 3, Raum 00-404

#### **4. Berufseinstieg und Studienplanung**

Wer? Student:innen und Absolvent:innen der JGU Mainz  
Was? Beratung über Berufseinstieg und Studienplanung  
Wie? persönliche Beratung, Telefonberatung, E-Mail-Beratung – jeweils nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail

Kontakt:

Homepage: <https://gleichstellung.uni-mainz.de/beratung/berufseinstieg/>

Telefon: +49 6131 39 22988

E-Mail: [gleichstellungsbuero@uni-mainz.de](mailto:gleichstellungsbuero@uni-mainz.de)

Adresse: Forum universitatis 3, Raum 00-404

### **5. ProWeWin – Programm weiblicher Wissenschaftsnachwuchs**

Wer? Nachwuchswissenschaftler:innen an der JGU Mainz  
Was? Mentoring-Programme; Training  
Wie? persönliche Beratung

Kontakt:

Homepage: <https://gleichstellung.uni-mainz.de/beratung/wissenschaftskarrieren/>

E-Mail: [gleichstellungsbuero@uni-mainz.de](mailto:gleichstellungsbuero@uni-mainz.de)

### **6. Sexuelle Belästigung**

Wer? Betroffene und Beobachter:innen von sexueller Belästigung an der JGU Mainz  
Was? Beratung über das Thema sexuelle Belästigung  
Wie? persönliche Beratung nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail

Kontakt:

Homepage:

<https://gleichstellung.uni-mainz.de/beratung/krisen-konflikte/sexuelle-belaestigung/>

Telefon: +49 6131 39 22988

E-Mail: [gleichstellungsbuero@uni-mainz.de](mailto:gleichstellungsbuero@uni-mainz.de)

Adresse: Forum universitatis 3, Raum 00-404

### **7. Antidiskriminierungsberatung**

Wer? Betroffene und Beobachter:innen von Diskriminierung an der JGU Mainz  
Was? Beratung über Handlungsmöglichkeiten in einem Diskriminierungsfall; Meldung von beobachteten Diskriminierungsfällen  
Wie? offene Sprechstunde (Di, Do, Fr – jeweils von 09-15 Uhr), persönliche Beratung nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail, Telefonberatung (Di, Do, Fr – jeweils von 09-15 Uhr), Online-Beratung über MS-Teams oder Skype (Di, Do, Fr – jeweils von 09-15 Uhr), E-Mail-Beratung

Kontakt:

Homepage: <https://gleichstellung.uni-mainz.de/beratung-2/>

Telefon: +49 6131 39 30207

E-Mail: [antidiskriminierungsberatung@uni-mainz.de](mailto:antidiskriminierungsberatung@uni-mainz.de)

Adresse: Forum universitatis 3, Raum 02-306

### **8. AlleFLINTA\* (AStA)**

Wer? FLINTA\*-Studierende an der JGU Mainz

Was? Konfliktberatungsprogramm; Workshops (z. B. Konfliktkompetenzen); Vorträge; Lesungen; feministische Bibliothek

Wie? persönliche Beratung nach Vereinbarung per E-Mail

Kontakt:

Homepage: <https://asta.uni-mainz.de/vs/asta/allefrauen/>

Telefon: +49 6131 39 24406

Email: [flinta@asta.uni-mainz.de](mailto:flinta@asta.uni-mainz.de)

Adresse: Staudingerweg 21, 55128 Mainz

### **9. AStA-Sozialreferat**

Wer? Student:innen der JGU Mainz mit finanziellen Fragen

Was? Vergabe von Zuschüssen in finanziellen Notsituationen; Unterstützung bei alltäglichen Fragen bezüglich Bewerbungen für einen Job oder ein Stipendium, dem Verfassen von E-Mails an Dozierende oder der Prüfungsordnung; kostenfreie Rechtsberatung

Wie? offene Sprechstunde (Do 15-17 Uhr), persönliche Beratung nach Vereinbarung per E-Mail

Kontakt

Homepage: <https://asta.uni-mainz.de/vs/asta/soziales/>

Telefon: +49 6131 39 24822

E-Mail: [soziales@asta.uni-mainz.de](mailto:soziales@asta.uni-mainz.de)

Adresse: Staudingerweg 21, 55128 Mainz

### **10. Rechtsberatung (AStA)**

Wer? Student:innen der JGU Mainz mit juristischen Fragen

Was? allgemeine Rechtsberatung; Rechtsberatung für Ausländer:innen und Familienrecht; Mietrechtsberatung

Wie? allgemeine Rechtsberatung: Telefonberatung nach Vereinbarung per E-Mail (Do 16-18 Uhr); Rechtsberatung für Ausländer:innen und Familienrecht: offene Sprechstunde (jeder erste Di im Monat um 17 Uhr); Mietrechtsberatung: Telefonberatung nach Vereinbarung per E-Mail (Termine werden auf der Homepage angegeben – jeweils von 12-14 Uhr)

Kontakt:

Homepage: <https://asta.uni-mainz.de/service/rechtsberatung/>

E-Mail: [rechtsberatung@asta.uni-mainz.de](mailto:rechtsberatung@asta.uni-mainz.de)

Adresse: Staudingerweg 21, 55128 Mainz

### **11. Aurel-Elternreferat**

Wer? Student:innen und Studieninteressierte mit Kindern

Was? Beratung über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten, Stipendien, Kita-Anmeldung und Mutterschutz; Notfallbetreuung; Kindersachenflohmarkt

Wie? Online-Beratung, Telefonberatung – jeweils jeden ersten Mi im Monat 08-10 Uhr + Di nach Vereinbarung per E-Mail

Kontakt:

Homepage: <https://www.blogs.uni-mainz.de/asta-aurel/>

Telefon: +49 6131 39-24814

E-Mail: [eltern@asta.uni-mainz.de](mailto:eltern@asta.uni-mainz.de)

Adresse: Staudingerweg 21, 55128 Mainz

### **12. Studierendenwerk**

Wer? Student:innen der JGU Mainz mit finanziellen Fragen

Was? Beratung und Unterstützung in finanziellen Notlagen

Wie? persönliche Beratung nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail

Kontakt:

Homepage: <https://www.studierendenwerk-mainz.de/sozialesberatung/>

Telefon: +49 6131 39 24931

E-Mail: [finanzhilfe@studierendenwerk-mainz.de](mailto:finanzhilfe@studierendenwerk-mainz.de)

Adresse: Dalheimer Weg 2, 55128 Mainz

### **13. Suchtberatung und Prävention**

Wer? Mitarbeiter:innen an der JGU Mainz

Was? Beratung zu allgemeinen Fragen über Abhängigkeitserkrankungen; Beratung über Handlungsmöglichkeiten im Abhängigkeitsfall; Prävention; psychosoziale Begleitung; Krisenintervention; Nachsorge; Vermittlung weiterführender oder spezialisierter Hilfen; Motivationsgespräche; Selbsthilfegruppe (jeden letzten Mi im Monat um 15 Uhr)

Wie? persönliche Beratung, Telefonberatung, Online-Beratung per Videochat – jeweils nach Vereinbarung

Kontakt:

Homepage: <https://www.blogs.uni-mainz.de/suchtberatung/>

Adresse: Forum 4, Raum 02-420

### **14. Career Service**

Wer? Menschen an der JGU Mainz mit Fragen zu Studium, Praktika usw.

Was? Beratung über Berufseinstieg, Praktikumssuche, Erwerb von Kompetenzen, Qualifikationen und Verfassen von Bewerbungen; Workshops (z. B. zur Praktikumssuche, zu Studienzweifeln, Anschreiben, Lebenslauf oder beruflichen Alternativen zum Lehramt); Informationsveranstaltungen (z. B. zu Studienausstieg,

Studium und Ehrenamt, Karrieremöglichkeiten für Geistes- und Sozialwissenschaftler:innen)

Wie? persönliche Beratung nach Vereinbarung per Online-Portal

Kontakt:

Homepage:

<https://www.career.uni-mainz.de/fuer-studierende-und-absolvent-innen/beratung-coaching/>

Telefon: +49 6131 39 22122

E-Mail: [career@uni-mainz.de](mailto:career@uni-mainz.de)

### **15. Zentrale Studienberatung**

Wer? Menschen mit Fragen zum Studium an der JGU Mainz

Was? Beratung über Studienangebot und Studienwahl, Bewerbungs- und Zulassungsverfahren, Bewerbungsstrategien, Fach- oder Hochschulwechsel, Studienplanung, berufsorientierte Gestaltung des Studiums, Studienzweifel, Studieren ohne Abitur und Zweitstudium

Wie? persönliche Beratung, Telefonberatung, Online-Beratung per Videochat – jeweils nach Vereinbarung per Telefon (Mo-Do 09-12/13-16 Uhr + Fr 09-12 Uhr)

Kontakt:

Homepage: <https://www.studium.uni-mainz.de/zsb/>

Telefon: +49 6131 39 22122

E-Mail: [zsb@uni-mainz.de](mailto:zsb@uni-mainz.de)

Adresse: Forum universitatis 1, 1. OG

### **16. Familien-Servicebüro**

Wer? Student:innen mit Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen an der JGU Mainz

Was? Beratung über Vereinbarkeit von Studium/Beruf und Familie; Unterstützungsangebote; Eltern-Kind-Arbeitsräume; Kinder- und Übergangsbetreuung; Kinderfreizeiten in den Ferien; flexible Arbeitszeitmodelle; flexible Kurzzeitbetreuung; Mailingliste

Wie? offene Sprechstunde (Di 14-16 Uhr), persönliche Beratung nach Vereinbarung per Online-Portal, Telefonberatung, E-Mail-Beratung

Kontakt:

Homepage: <https://www.familienservice.uni-mainz.de/>

Telefon: +49 6131 39 24027

E-Mail: [familien-servicebuero@uni-mainz.de](mailto:familien-servicebuero@uni-mainz.de)

Adresse: Forum 3, Raum 00-314

### **17. Psychotherapeutische Beratungsstelle**

Wer? Student:innen an der JGU Mainz, die unter psychischen Belastungen leiden

Was? professionelle Hilfe bei der Bewältigung von psychischen Problemen im

Studium und Alltag; Kurse (z. B. Zeitplanung, Achtsamkeit, Konzentrationstraining, Coaching bei Prüfungsangst, Stressbewältigung); kurzfristige Hilfestellung in akuten Krisensituationen; psychotherapeutische Diagnostik; Kurzzeit-Psychotherapie  
Wie? persönliche Beratung, Telefonberatung, Online-Beratung über BigBlueButton – jeweils nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail

Kontakt:

Homepage: <https://www.pbs.uni-mainz.de/>

Telefon: +49 6131 39 22312

E-Mail: [pbs@uni-mainz.de](mailto:pbs@uni-mainz.de)

Adresse: Hegelstraße 61, 5. Stock, 55122 Mainz

### **18. Studierendenservice**

Wer? Menschen mit Fragen zum Studium an der JGU Mainz

Was? Bewerbungs- und Zulassungsverfahren; Anerkennung ausländischer Vorbildungsnachweise; Beurlaubungen; Exmatrikulationen; Namensänderungen; Studienbescheinigungen; Auskünfte gegenüber der Deutschen Rentenversicherung; studentischer Mutterschutz; barrierefreies Studieren

Wie? offene Sprechstunde (Di 10-12 Uhr + Mi 13-15 Uhr), persönliche Beratung nach Vereinbarung per Telefon, Telefonberatung (Mo-Do 09-12/13-16 Uhr + Fr 09-12 Uhr)

Kontakt:

Homepage: <https://www.studium.uni-mainz.de/studierendenservice/>

Telefon: +49 6131 39 22 1 22

E-Mail: [studsek@uni-mainz.de](mailto:studsek@uni-mainz.de)

Adresse: Forum universitatis, Eingang 1, 1. OG

### **19. Hotline des Studierendenservice**

Wer? Menschen mit Fragen zum Studium an der JGU Mainz

Was? kurze und allgemeine Erstauskünfte über Studienangebot, Bewerbung, Bewerbungsfristen, Zahlungseingang des Semesterbeitrags, Erhalt der Semesterunterlagen, Fachwechsel, Studium und Studienorganisation an der JGU; Weitervermittlung von Ansprechpersonen

Wie? Telefonberatung (Mo-Do 09-12/13-16 Uhr + Fr 09-12 Uhr)

Kontakt:

Homepage: <https://www.studium.uni-mainz.de/hotline/>

Telefon: + 49 6131 39 22122

### **20. Internationales – Outgoing**

Wer? Student:innen an der JGU Mainz, die sich für einen Auslandsaufenthalt interessieren

Was? Beratung über Auslandsstudium, Stipendien und Förderungsmöglichkeiten, Auslandspraktika und Fremdsprachenassistenzen, Sprachkurse, Summer Schools und

Kurzaufenthalte sowie Forschungsaufenthalte für Abschlussarbeiten;  
Informationsveranstaltungen; Newsletter; Gruppenberatungen  
Wie? persönliche Beratung, Online-Beratung, jeweils nach Vereinbarung per E-Mail

Kontakt:

Homepage: <https://www.studium.uni-mainz.de/internationales-outgoing/>

Adresse: Forum 2, EG rechts

## **21. BAföG-Amt**

Wer? Student:innen mit finanziellen Fragen an der JGU Mainz

Was? Beratung über Finanzierungshilfen des Studiums

Wie? persönliche Beratung nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail, Telefonberatung  
(Mo + Mi 09-12/13-15 Uhr, Di + Do 10-12 Uhr), E-Mail-Beratung

Kontakt:

Homepage: <https://www.bafoeg.uni-mainz.de/>

E-Mail: [bafoeg@uni-mainz.de](mailto:bafoeg@uni-mainz.de)

Telefon: +49 6131 39 29980

Adresse: Rhabanusstraße 3, 6. OG, 55118 Mainz

## **Beratungsstellen in und um Mainz**

### **22. Telefonseelsorge**

Wer? Menschen in Problemlagen und Notsituationen

Was? Beratung

Wie? Telefonberatung (Mo-So 00-24 Uhr), Online-Beratung

Kontakt:

Homepage: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Telefon: 0800 1110111 oder 0800 1110222

Online-Beratung: <https://online.telefonseelsorge.de/>

### **23. Hilfetelefon/Online-Beratung Gewalt gegen Frauen**

Wer? Frauen, die von physischer oder psychischer Gewalt bedroht oder betroffen sind

Was? Beratung bei Mobbing-, Stalking- und/oder Gewalterfahrung(en)

Wie? Telefonberatung (Mo-So 00-24 Uhr), Online-Beratung

Kontakt:

Homepage: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Telefon: 08000 116016

Online-Beratung: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

### **24. Hilfetelefon Gewalt an Männern**

Wer? Männer, die von physischer oder psychischer Gewalt bedroht oder betroffen sind

Was? Beratung bei Mobbing-, Stalking- und/oder Gewalterfahrung(en)

Wie? Telefonberatung (Mo-Do 08-20 Uhr + Fr 08-15 Uhr), E-Mail-Beratung, Online-Beratung

Kontakt:

Telefon: 0800 1239900

Homepage: <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

E-Mail: [beratung@maennerhilfetelefon.de](mailto:beratung@maennerhilfetelefon.de)

Online-Beratung: <https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de/>

### **25. Weißer Ring – Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen und zur Verhütung von Straftaten e.V.**

Wer? Betroffene von Gewalt und Kriminalität

Was? Beratung bei Gewalt- und Kriminalitätserfahrung; Begleitung zu Terminen bei der Polizei, Gericht usw.; Hilfestellung beim Umgang mit Behörden; finanzielle Unterstützung in tatbedingten Notlagen

Wie? Telefonberatung (Mo-So 07-22 Uhr), Online-Beratung

Kontakt:

Homepage: [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Telefon: 116 006

Online-Beratung: <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung>

### **26. Frauennotruf Mainz e.V.**

Wer? Mädchen und Frauen ab 12 Jahren, die sexualisierte Gewalt erfahren (haben), sowie deren Angehörige und Bezugspersonen

Was? Beratung bei Erfahrung von sexualisierter Gewalt; Begleitung zu Terminen bei der Polizei, Gericht usw.; Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Ärzt:innen und Therapeut:innen

Wie? persönliche Beratung, Telefonberatung, E-Mail-Beratung

Kontakt:

Homepage: [www.frauennotruf-mainz.de](http://www.frauennotruf-mainz.de)

Telefon: +49 6131 221213

E-Mail: [info@frauennotruf-mainz.de](mailto:info@frauennotruf-mainz.de)

Adresse: Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz

### **27. Das MädchenHaus Mainz, FemMa – Verein zur Förderung feministischer Mädchenarbeit e.V.**

Wer? Mädchen und Frauen im Alter von 12 bis 27 Jahren

Was? Beratung bei Mobbing, Gewalterfahrung, Essstörungen, Konflikten in der Familie, Probleme bei der Ausbildung, Fragen zu sexueller Orientierung usw.; Freizeit-, Kultur- und Bildungsangebote; Vermittlung vorübergehender Wohnmöglichkeiten

Wie? offene Sprechstunde (Mi 15-17 Uhr), persönliche Beratung nach Vereinbarung per



Telefon oder E-Mail, Online-Beratung

Kontakt:

Homepage: [www.maedchenhaus-mainz.de](http://www.maedchenhaus-mainz.de)

Telefon: +49 6131 613068

E-Mail: [maedchenberatung@maedchenhaus-mainz.de](mailto:maedchenberatung@maedchenhaus-mainz.de)

Online-Beratung: <https://www.onlineberatung-maedchenhaus-mainz.de/>

Adresse: Heidelbergerfaßgasse 14, 55116 Mainz

## **28. Frauenhaus Mainz**

Wer? Frauen, die von physischer oder psychischer Gewalt bedroht oder betroffen sind

Was? Beratung bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen

Wie? persönliche Beratung nach Vereinbarung per Telefon, Telefonberatung

Kontakt:

Homepage: [www.mainzer-frauenhaus.de](http://www.mainzer-frauenhaus.de)

E-Mail: [kontakt@frauenhaus.mainz.de](mailto:kontakt@frauenhaus.mainz.de)

Telefon: +49 6131 279292

## **29. Hildegard Haus – Zentrum für Frauen und Familien**

Wer? Frauen und Familien in Problemlagen und Notsituationen

Was? Beratung zu Themen wie Gewalt, Migration, Schwangerschaft

Wie? persönliche Beratung (Mo-Do 08-16 Uhr + Fr 08-14 Uhr), Telefonberatung, E-Mail-Beratung

Kontakt:

Homepage: [www.skf-mainz.de](http://www.skf-mainz.de)

E-Mail: [info@skf-mainz.de](mailto:info@skf-mainz.de)

Telefon: +49 6131 233895

## **30. pro familia Zentrum Mainz – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.**

Wer? Menschen oder Paare mit Fragen zum Thema Sexualität und Partnerschaft

Was? Beratung zu Themen wie Sexualität, Verhütung, (ungewollter) Schwangerschaft, Familienplanung, Partnerschaft usw.; Vermittlung von Informationen rund um Fragen zur Sexualpädagogik und Prävention (z. B. für Eltern, Pädagog:innen)

Wie? persönliche Beratung nach Vereinbarung per Telefon; Online-Beratung

Kontakt:

Homepage: [www.profamilia-mainz.de](http://www.profamilia-mainz.de)

Telefon: +49 6131 2876610

Online-Beratung: <https://profamilia.sextra.de/>

Adresse: Quintinstraße 6, 55116 Mainz

## **31. Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung**

Wer? Mädchen und Frauen kurz nach einer Vergewaltigung  
Was? medizinische Soforthilfe nach einer Vergewaltigung  
Wie? Kontaktaufnahme vor Ort oder über Telefon (Als Angabe genügt: „Ich möchte dringend mit einer Frauenärztin sprechen.“)

Kontakt:

Homepage:

<https://www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de/bundeslaender/rheinland-pfalz>

Telefon: +49 6131 172764 (Mo-Fr 8-16 Uhr), +49 6131 172615 (Notdienst)

Adresse: Langenbeckstraße 1, Gebäude 102, 55131 Mainz

### **32. Polizeiliche Opferberatung**

Wer? Betroffene einer Straftat sowie deren Angehörige und Bezugspersonen  
Was? Beratung zu Opferrechten, polizeilichen Maßnahmen usw.  
Wie? persönliche Beratung nach Vereinbarung per Telefon

Kontakt:

E-Mail: [opferschutz.ppmainz@polizei.rlp.de](mailto:opferschutz.ppmainz@polizei.rlp.de)

Telefon: +49 6131 653388

Adresse: Valenciaplatz 2, 55118 Mainz

### **33. Interventionsstelle SFK Mainz**

Wer? Menschen, die von Stalking und/oder Gewalt betroffen sind und bereits Kontakt mit der Polizei hatten  
Was? Beratung nach Polizeieinsatz bzw. nach Anzeige bei der Polizei  
Wie? persönliche Beratung, Telefonberatung, Online-Beratung – jeweils nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail

Kontakt:

Homepage: [www.interventionsstellen-rlp.de](http://www.interventionsstellen-rlp.de)

E-Mail: [info@ist-mainz.de](mailto:info@ist-mainz.de)

Telefon: +49 6131 6176570

### **34. Frauenzentrum Mainz e.V.**

Wer? Frauen  
Was? Psychosozial-, Essstörungen- und Lesbenberatung; Rechtsberatung; Bildungs-, Kultur-, Sportangebote (z. B. Frauenfußball, Lesekreis); Organisation von Klein- und Selbsthilfegruppen (z. B. für Frauen mit Essstörungen, Queer-Feministische Müttergruppe, Lesbische Gruppe)  
Wie? Rechtsberatung: persönliche Beratung oder Telefonberatung (Mi 17-18 Uhr); Psychosozial-; Essstörungen- und Lesbenberatung: persönliche Beratung, Telefonberatung oder Online-Beratung über Zoom – jeweils Mo-Do 9-13 Uhr oder nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail

Kontakt:

Homepage: [www.frauenzentrum-mainz.de](http://www.frauenzentrum-mainz.de)

E-Mail: [fz@frauenzentrum-mainz.de](mailto:fz@frauenzentrum-mainz.de)

Adresse: Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz

### **35. Bar jeder Sicht**

Wer? LSBT\*I-Personen

Was? Beratung zu Themen wie sexuelle und geschlechtliche Identität, Coming-Out, Probleme im sozialen Umfeld, Mobbing, Diskriminierung usw.; Organisation von Gruppen und Stammtischen (z. B. für transidente Menschen, J.I.M – Queere Jugendgruppe); Kulturprogramm und Workshops; Bar und Bistro (Di-Do 18-24 Uhr + Fr-Sa 18-01 Uhr + So 16-22 Uhr)

Wie? persönliche Beratung nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail

Kontakt:

Homepage: <https://barjedersicht.de/>

E-Mail: [beratung@barjedersicht.de](mailto:beratung@barjedersicht.de)

Telefon: +49 6131 5540165

Adresse: Hintere Bleiche 29, 55116 Mainz

### **36. Quint\* – Fachberatung für queere Menschen mit Gewalterfahrung**

Wer? LSBT\*I-Personen, die von physischer oder psychischer Gewalt bedroht oder betroffen sind, sowie deren Angehörige und Bezugspersonen

Was? Beratung (im Einzel-, Paar- oder Gruppensetting) zu Themen wie Mobbing, Diskriminierung, Hate Speech im Internet, Selbstverletzung, sexualisierte Gewalt usw.; Vermittlung von Informationen rund um Fragen zu queerfeindlicher Gewalt und Diskriminierung

Wie? persönliche Beratung, Telefonberatung, Online-Beratung über Video-Chat – jeweils nach vorheriger Vereinbarung per Telefon oder E-Mail

Kontakt:

Homepage: [www.quint-beratung.de](http://www.quint-beratung.de)

E-Mail: [quint-beratung.rlp@profamilia.de](mailto:quint-beratung.rlp@profamilia.de)

Telefon: +49 6131 236354

Adresse: Alicenplatz 4, 55116 Mainz

### **37. Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen, Mainz e.V.**

Wer? Menschen mit Behinderung sowie deren Angehörige und Bezugspersonen

Was? Peer-Beratung von Menschen mit Behinderung für Menschen mit Behinderung; Unterstützung bei der Beantragung von Unterstützungsleistungen

Wie? offene Sprechstunde (Mi 12-18 Uhr), persönliche Beratung nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail, E-Mail-Beratung, Online-Beratung über Video-Chat nach Vereinbarung per E-Mail

Kontakt:

Homepage: [www.zsl-mainz.de](http://www.zsl-mainz.de)

E-Mail: [info@zsl-mainz.de](mailto:info@zsl-mainz.de)

Telefon: +49 6131 146743

Adresse: Rheinallee 79-81, 55118 Mainz

*Diese Übersicht wurde erarbeitet durch die Gleichstellungsbeauftragten der Katholisch-Theologischen Fakultät der JGU Mainz. Sie listet Anlauf- und Beratungsstellen an der JGU Mainz sowie externer Einrichtungen auf, an die sich Studierende und Mitarbeitende bei Konflikten, Krisen oder Notfällen wenden können. Gerne nehmen wir weitere Hinweise auf. Hierzu reicht eine kurze E-Mail an: [gleichstellung-kath.theol@uni-mainz.de](mailto:gleichstellung-kath.theol@uni-mainz.de)*