

# TO KEEP IN MIND

**Wir ermutigen dich, deine psychische  
Gesundheit zu einer Priorität zu machen <3**

Wir haben das Glück gute & professionelle Beratung  
für alle Student:innen zur Verfügung zu haben <3

## Psychologische Studienberatung der UNIFR

*Die Kosten der erste Beratungsstunde werden von der Uni  
übernommen, ab dem zweiten Termin sind es CHF 20,- für alle  
Student:innen und Doktorant:innen*

Einen Termin vereinbaren :  
conseilpsychologique@unifr.ch oder  
die Nummer +41 26 300 70 41

Wenn du nach einem ruhigen Rückzugsort suchst (offen  
für alle Glaubensrichtungen und Atheismus) um dich  
auszuruhen, zu trauern oder um zu meditieren <3

## Universitätsseelsorge

auf der UNIFR Website

- 📍 Organisation
- 📍 Akademische Dienste
- 📍 Universitätsseelsorgen

Leben können gerettet werden wenn die  
Warnzeichen wiedererkannt werden :

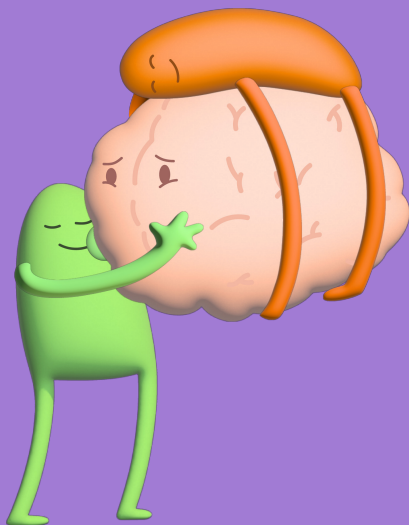
- Sozialer Rückzug
- Schlafstörungen
- Interessensverlust
- Stimmungsschwankungen
- Substanzmissbrauch
- Essstörungen

Es gibt coole Internetseiten falls du mit  
Spezialisten chatten möchtest und um dir ganz frei  
von Verurteilungen und anonym Rat einzuholen <3

Die Dargebotene Hand : 143.ch  
oder die Nummer 143

147 Pro Juventute : 147.ch  
oder die Nummer 147

[psy-gesundheit.ch](http://psy-gesundheit.ch)



## Notfallnummern :

Rettungsdienst  
**144**

Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit  
**026 308 08 08**