

Angebote der Zentralen Studienberatung

„HOpeS – Hilfe und Orientierung für Studierende mit psychischer Erkrankung oder Belastung“

Für psychisch belastete Studierende ist der Uni-Alltag häufig mit mehr Herausforderungen verbunden, die die eigenen Kräfte mehr beanspruchen. Hinzu kommt, dass viele sich als „Einzelkämpfer*innen“ und einsam erleben. Deshalb wurde eine Gruppe ins Leben gerufen, in der sich die Teilnehmenden austauschen können, gegenseitig von Erfahrungen profitieren, sich untereinander unterstützen und gemeinsam Strategien entwickeln, wie das eigene Leid vielleicht ein bisschen leichter zu tragen und der Uni-Alltag ein wenig stressfreier werden kann.

In einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre, in der sich die Teilnehmenden respektieren und daher auch schwierige Themen angesprochen werden dürfen, entsteht hoffentlich das Erleben, nicht „allein“ zu sein.

Die Gruppe schaut auf Ressourcen und idealerweise entsteht ein Raum für Recovery.

Es darf diskutiert, geschwiegen, geweint und auch gelacht werden!

Eingeladen sind alle Studierende, die sich psychisch belastet fühlen und/oder bei denen eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde. Auch für den Wiedereinstieg in den Uni-Alltag nach längerer Krankheit, stationärem Aufenthalt oder einer „Auszeit“ ist die Gruppe geeignet.

Zeit

Montags, 14-tägig jeweils von **14.15 – 15.45 Uhr**

laufende Gruppe (Vorgespräch erforderlich)

Leitung/Anmeldung

Carmen Kropat

Info & Anmeldung

mit dem

Stichwort "HOpeS-Gruppe"

an:

zsb@uni-bielefeld.de

Selbsthilfegruppe für Studierende mit psychischer Erkrankung oder Belastung

Zeit

Mittwochs, 14-tägig jeweils von **14.00 – 15.30 Uhr**

Leitung/Anmeldung

Yvonne Staack

Info & Anmeldung

mit dem

Stichwort "Selbsthilfegruppe" an:

zsb@uni-bielefeld.de

Weitere Infos zu Angeboten der ZSB findet ihr hier:

<https://uni-bielefeld.de/studium/studierende/information-studienberatung/studentechniken/gruppenveranstaltungen/>