



Winterprogramm der Psychologischen Beratung Vielfältige Workshops, Gruppenangebote und Gesprächsrunden im Wintersemester 2024/25

Stress bewältigen, Grenzen setzen, soziale Situationen meistern und mit einer psychischen Erkrankung wieder Fuß fassen – dies sind nur einige der Themen, die das Programm der Psychologischen Beratung des Studierendenwerks im Wintersemester beinhaltet.

Semesterbegleitendes Gruppenangebot für Studierende nach/mit psychischer Erkrankung

Das Gruppenangebot bietet Studierenden mit einer psychischen Erkrankung während der Vorlesungszeit einmal wöchentlich die Möglichkeit, sich über studienrelevante Themen auszutauschen. Wie finde ich nach einer krankheitsbedingten Studienunterbrechung zurück in den Studienalltag? Wie überwinde ich Lernschwierigkeiten? Wie gehe ich vor Dozent*innen und Kommiliton*innen mit meiner Erkrankung um? Welche Möglichkeiten bietet mir der Campus zur Erholung zwischen Veranstaltungen? Diese und weitere Themen werden gemeinsam erörtert.

Die Gruppe wird durch eine Psychologin moderiert. Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppe ist das Vorliegen einer psychischen Erkrankung sowie eine bereits abgeschlossene oder angefangene Behandlung.

Anmeldung und Termin:

Interessierte melden sich zur Vereinbarung eines telefonischen Vorgesprächs per E-Mail: psbe@stwdo.de

Ansprechpartnerin ist Clara Hirzel.

Start: 14.10.2024–20.01.2025 (wöchentlich, 15 Uhr)

Ort: Gruppenraum der Psychologischen Beratung des Studierendenwerks



Drop-In Gruppe für Studierende mit psychisch erkrankten Angehörigen

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch von Erfahrungen, zur Unterstützung bei der Bewältigung schwieriger Situationen sowie zum Erhalt wertvoller Tipps und Informationen über das Leben mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung im familiären Umfeld, in der Partnerschaft oder im Freundeskreis.

Wer kann teilnehmen?

Das Angebot richtet sich an alle Studierenden, die eine*n Angehörige*n mit einer psychischen Erkrankung haben. Eine spontane Teilnahme während des Semesters ist jederzeit möglich, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anmeldung und Termin:

Bei Interesse wenden Sie sich gerne per E-Mail an uns: psbe@stwdo.de

Ansprechpartnerin ist Miriam Rüffin.

Start: 15.10.2024–28.01.2025 wöchentlich dienstags 8:30–9:30 Uhr

Ort: Gruppenraum der Psychologischen Beratung des Studierendenwerks

Ich weiß nicht, wie ich es sagen soll ... – soziale Situationen meistern

„Nein“ sagen, „Ja“ sagen, sein Recht einfordern, über Gefühle sprechen, einen Konflikt in der WG klären, ein Gespräch mit der Dozent*in führen, bei der Krankenkasse anrufen, Schluss machen, ein Bewerbungsgespräch, den Eltern etwas sagen müssen, allein auf eine Party gehen, eine Wohnung suchen usw.

Ihr wisst am besten, welche interaktionellen oder sozialen Herausforderungen sich in eurem (Studien-)Alltag stellen. Sammelt sie und bringt sie mit in diesen Workshop.

In diesem Workshop sollen Strategien zur erfolgreichen und kompetenten Bewältigung dieser Situationen erarbeitet werden. Neben theoretischem Input wird der Fokus auf praktischen Übungen und Rollenspielen liegen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Studierende beschränkt.

Anmeldung und Termin:

Anmeldungen per E-Mail unter: psbe@stwdo.de

Ansprechpartnerin ist Miriam Rüffin.

Datum: Montag, 25.11.2024 von 9:00-13:00 Uhr

Ort: Tagungsraum Calla; Zugang über die Außentreppe des Mensagebäudes



Was bin ich (mir) wert?

Was ist das eigentlich – Selbstwert? Welchen Wert schreibe ich mir selber zu und auf Grundlage welcher Maßstäbe? Wie möchte ich zu mir stehen und was kann ich für ein gesundes Selbstwertgefühl tun?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich unser Workshop „Was bin ich (mir) wert?“ Es werden wissenschaftliche Theorien vorgestellt und die TeilnehmerInnen sind eingeladen, sich kritisch mit dem eigenen Selbstwertgefühl auseinanderzusetzen. An drei aufeinander aufbauenden Terminen werden Schritte auf dem Weg zu einem gesünderen Selbstwertgefühl erarbeitet.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Studierende beschränkt.

Anmeldung und Termin:

Verbindliche Anmeldungen für alle drei Termine per E-Mail unter:

psbe@stwdo.de oder telefonisch unter 0231-20649-180

Ansprechpartnerin ist Clara Hirzel.

Datum: 26.11.2024, 03.12.2024, 10.12.2024, jeweils 9:00-10:30 Uhr

Ort: Gruppenraum der psychologischen Beratung des Studierendenwerks.



Ich fühle, also bin ich!

Der Workshop soll dir helfen Gefühle besser wahrzunehmen, zu verstehen und zu verarbeiten. Er besteht aus einem theoretischen Teil mit hilfreichen Informationen zur Entstehung und Bewältigung von Emotionen und deren Zusammenwirken mit dem Körper und den Gedanken und aus einem praktischen Teil, indem wir gemeinsam konkrete Übungen zur Aufmerksamkeitsfokussierung, emotionalen Distanzierung und Akzeptanz durchführen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Studierende beschränkt.

Anmeldung und Termin:

Anmeldungen per E-Mail unter: psbe@stwdo.de

Ansprechpartnerin ist Miriam Rüffin.

Datum: Montag, 02.12.2024 von 10:00-14:00 Uhr

Ort: Campus Treff

Stressbewältigung

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Ansatzpunkten, um Stresserleben zu reduzieren und Belastungen leichter begegnen zu können. Dazu gehören die Förderung der Entspannungsfähigkeit, die Veränderung stressverschärfender Gedankenmuster und die Entwicklung von (kreativen) Problemlösungen für die individuellen stressauslösenden Situationen der TeilnehmerInnen.

Die Veranstaltung orientiert sich an Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Studierende beschränkt.

Anmeldung und Termin:

Anmeldungen per E-Mail unter: psbe@stwdo.de

Ansprechpartnerin ist Imke Rolf.

Datum: Freitag, 13.12.2024 von 9:00-13:00 Uhr

Ort: Calla, Zugang über die Außentreppe des Mensagebäudes

„Ja zum Nein“ – Selbstsicher Grenzen setzen

„Ich kann einfach nicht Nein sagen“, „Ich habe das Helfersyndrom“, „Ich möchte immer, dass alle zufrieden sind“ – diese und andere Aussagen tätigen Menschen, denen es schwerfällt, sich im Verhalten und emotional abzugrenzen. Doch wie erkenne ich meine Grenzen? Warum fällt es mir so schwer, mich abzugrenzen? Woran merke ich, dass ich über meine eigene Grenze gegangen bin? Und schließlich: Wie kommuniziere ich meine Grenzen gegenüber anderen? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam im Rahmen des Workshops nachgehen, denn: Grenzen setzen kann man lernen!

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Studierende beschränkt.

Anmeldung und Termin:

Eine verbindliche Anmeldung für beide Termine erfolgt per E-Mail unter: psbe@stwdo.de

Ansprechpartnerin ist Clara Hirzel

Datum: 06.01.2025, 13.01.2025, jeweils 15:00-16:30 Uhr

Ort: Gruppenraum der psychologischen Beratung des Studierendenwerks.



Wer wir sind!

Die Psychologische Beratung des Studierendenwerks stellt sich vor:

Das Studienleben verläuft selten geradlinig. Umwege und Hindernisse sind normal. Doch manche Stolpersteine machen es fast unmöglich, erfolgreich zu lernen, im Studium voranzukommen, das Freizeitleben zu genießen und einfach zufrieden zu sein. Hier hilft das Team der Psychologischen Beratung, kurz PSBE. Unsere Psychologinnen helfen Studierenden, Probleme zu benennen und Lösungswege zu entwickeln.



Clara Hirzel

Psychologin M.Sc.
Psychologische Psychotherapeutin



Imke Rolf

Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin



Miriam Rüffin

M. Sc. Klinische Psychologie
Psychologische Psychotherapeutin