

Herzlich willkommen!



Schön, dass du hier bist!

Ein Studium ist eine **bereichernde Erfahrung**, kann aber auch **herausfordernd** sein.

Achte auf deine **mentale Gesundheit** und die deiner Kommiliton:innen.

Es ist wichtig, sich bei Bedarf Hilfe zu holen!

Was kann ich tun?

Selbstfürsorge:

Was brauche ich? Was sagt mein Körper?

Was bewegt mich? Was erfüllt mich?

→ Plane u. a. Zeit für Pausen und Erholung ein.

Gemeinschaft und Zugehörigkeit :

Zusammenhalt ist entscheidend.

→ Hört zu und hilft einander!

Unterstützung:

Es ist eine Stärke, Hilfe anzufragen.

→ Nutze die Beratungsangebote auf dem Campus!

➤ **Du bist nicht allein, wir geben aufeinander acht!**



Welche Beratungsangebote gibt es?



Studierendenwerk Bremen

- Sozialberatung (Studienfinanzierung, Studieren mit Kind etc.)
- Psychologische Beratung



Arbeitsstelle gegen Diskriminierung und Gewalt – Expertise und Konfliktberatung



Arbeitsstelle gegen Diskriminierung und Gewalt (ADE)

- Beratung zu Diskriminierungen, Konflikten und Gewalt im Studium



Mental Health First Aid (MHFA) Ersthelfer:innen

- Unterstützung bei mentalen Krisen



Welche Beratungsangebote gibt es?

FAMILIEN
SERVICEBÜRO
Family Care Office



Familienservicebüro

- Bei Fragen rund um Schwangerschaft im Studium, Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen



KIS

- Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung



BaS
Barrierearmes Studieren



Barrierearmes Studieren (BaS)

- Initiative für die Belange von Studierenden mit chronischer Erkrankung oder Beeinträchtigung

